

AKADEMIE ALTERNATIVA



MOŽNOSTI VYUŽITÍ ARTETERAPIE U SENIORŮ

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Studijní obor: Arteterapie

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Kern Sinová, DT

Mgr. Kristýna Gregorová

Olomouc 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.
Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

V Ledči nad Sázavou, dne:

Kristýna Gregorová:

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí práce Mgr. Veronice Kern Sinové, DT za pomoc při psaní tohoto textu a Bc. Janě Peškové, Dis. za vstřícnost a podporu při realizaci jednotlivých sezení.

Obsah

Úvod	6
Teoretická část	8
1 Arteterapie	8
1.1 Definice pojmu arteterapie	8
1.2 Formy arteterapie	9
1.3 Metody v arteterapii	11
1.3.1 Metody podle Šickové-Fabrice	11
1.3.2 Metody podle Lhotové	12
1.3.3 Metodický submodel 13 P	14
1.3.4 Testy barev	14
1.3.5 Výtvarné projektivní metody	15
1.3.6 Reminiscenční terapie	16
1.4 Cíle arteterapie	17
1.5 Arteterapie se seniory	18
2 Stárnutí a senioři	21
2.1 Definice pojmu senior	21
2.2 Stáří a stárnutí	22
2.3 Specifikace denního režimu v zařízení pro seniory	24
3 Kognitivní funkce	25
3.1 Definice	25
3.1.1 Paměť	25
3.1.2 Exekutivní funkce	26
3.1.3 Řeč a další symbolické funkce	27
3.1.4 Zrakově prostorové schopnosti	27
3.2 Změny kognitivních funkcí ve stáří	27
3.2.1 Nejčastější poruchy kognitivních funkcí u seniorů	27
3.3 Kognitivní testy	29
3.3.1 Mini Mental State Exam (MMSE)	30
3.3.2 POBAV	30
3.3.3 Test ALBA	31
Praktická část	32

4	Výzkum	32
4.1	Předmět, cíle výzkumu a hypotéza	32
4.2	Popis jednotlivých klientů	33
4.3	Úvodní setkání	34
4.4	První setkání – kresba lidské postavy	36
4.5	Druhé setkání – kresba stromu	38
4.6	Třetí setkání – kresba domu	40
4.7	Čtvrté setkání – moje hezká vzpomínka	41
4.8	Páté setkání – ruka	43
4.9	Šesté setkání – já jako zvíře	45
4.10	Sedmé setkání – moje království	47
4.11	Osmé setkání – volné téma	48
4.12	Deváté setkání – kresba lidské postavy	50
4.13	Desáté setkání – kresba stromu	52
4.14	Jedenácté setkání – kresba domu	54
4.15	Dvanácté setkání – testování paměti	56
4.16	Zhodnocení naplnění cílů terapie	57
4.17	Vyhodnocení šetření	58
6	Závěr	60
7	Použitá literatura a zdroje	62
8	Přílohy	64

Úvod

Jako téma své absolventské práce jsem si zvolila zkoumání možností, které poskytuje arteterapie v práci se seniory. Arteterapie se může stát, a v mnoha případech již stává, nedílnou součástí rehabilitace. Ukazuje se také její přínos pro klienty v sociálních službách, kde je v posledních letech využívána jako součást komplexní péče. Hlavním cílem této práce bylo zmapovat možnosti využití arteterapie v domově pro seniory, a zjistit, zda a jakým způsobem může arteterapie klientům/klientkám pomoci v oblasti udržení a rozvoje kognitivních funkcí.

Tato práce má dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou vysvětleny základní pojmy, které nás uvedou do daného tématu. Jedná se jak o stručné vymezení arteterapie a jejích základních metod, tak také o definice pojmů jako jsou senior, kognitivní funkce a jejich nejčastější poruchy ve stáří. Na závěr teoretické části je stručně představena metoda, jejíž pomocí je testována paměť klientů.

V části praktické jsou popsány cíle, ke kterým jsou cvičení směřována, jednotlivé metody a také konkrétní techniky, které jsem s klienty absolvovala i jejich následná analýza.

Na tomto místě bych ráda zdůraznila, že tato práce nemá ambice téma nijak generalizovat, ale naopak ji můžeme chápat spíše jako případovou studii nebo v ní vidět příklad, jak s takovými klienty pracovat.

Abstract

As the topic of my graduate thesis, I chose to investigate the possibilities of using art therapy with focus on senior population. The art therapy can become, and in many cases already is, an integral part of rehabilitation. It also shows its benefit for clients in social services, where it has been used as part of complex care in recent years.

The main goal of this thesis was to map the possibilities of using art therapy with seniors, and to find out if and how can art therapy help clients in the area of cognitive functions.

The structure of the thesis consists of two main parts. The first part is theoretical and the second part has a practical focus. In the theoretical part, basic concepts are explained. This is both a brief definition of art therapy and its basic methods, as well as definitions of terms

such as seniors, cognitive functions and their most common disorders in old age. At the end of the theoretical part, a method - which clients' memory is tested- is briefly presented. The practical part describes the goals to which the exercises are aimed to, specific methods and also techniques that were used during the therapy.

At this point, I would like to emphasize that this work has no ambition to generalize the data in any way, but on the contrary, we can understand it more as a case study or see in it the possibility of working with such clients.

Key words: art therapy, cognitive functions, senior, reminiscence therapy, mild cognitive impairment, dementia.

Teoretická část

1 Arteterapie

V první kapitole tohoto textu se zaměříme na východiska celé práce, tedy na teoretické vymezení arteterapie, jejích forem, metod i cílů, ale také na specifika arteterapie se seniory.

1.1 Definice pojmu arteterapie

Pojem arteterapie vznikl z latinského slova „ars“, které bylo chápáno jako řemeslná výroba nebo také umění a řeckého „thérapie“ – léčba, léčit. Proto je někdy k vysvětlení obsahu pojmu arteterapie využíváno spojení „léčba uměním“, které pramení z anglického „art therapy“. Poprvé toto sousloví použila ve 30. letech 20. století americká terapeutka a pedagožka Margaret Naumburgová, která cíleně využívala výtvarnou tvorbu u psychicky nemocných lidí.

Název arteterapie původně označoval celou oblast, v níž se využívaly různé formy umění (tedy nejen to výtvarné, ale i hudba, divadlo, pohyb aj.) jako prostředek k terapii. Postupem času však došlo k vymezení jednotlivých uměleckoterapeutických směrů a označení arteterapie se dnes využívá pouze tam, kde je k terapii využíváno umění výtvarné (Šicková-Fabricsi, 2002).

Podle Marian Liebmannové „arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše, než aby se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky. Výtvarný výrazový prostředek je dostupný každému, ne pouze těm výtvarně nadaným. Tento druh činnosti získal název „arteterapie“ zejména proto, že se nejvíce rozvinul v oblasti duševního zdraví a převážně v zařízení pro duševně nemocné“ (Liebmann, 2005, str. 14).

"Arteterapie je samostatný a svébytný slibně se rozvíjející obor, který využívá jako terapeutický prostředek umění. Napomáhá při léčbě, prevenci, relaxaci, umožňuje vlastní sebereflexi (uvědomění) a reflektuje psychický i emoční stav klienta. Umělecká tvorba (výtvarné dílo – artefakt) je v tomto případě prostředek, nikoli cíl (jako je tomu ve výtvarné výchově a výtvarném umění). Tento prostředek představuje tzv. most mezi klientem a arteterapeutem. Most, který poskytuje bezpečné prostředí. Most, který nám umožní vhled a otevře cestu k tématům klienta.“ (Beníček, www.maut.cz)

Z výše uvedeného vyplývá, že podstatou arteterapie je proces tvorby výtvarného díla, který se stává léčebným prostředkem. Důležité je však zdůraznit, že není kladen důraz na výtvarnou dokonalost či řemeslné zpracování konečného díla, ale na samotný akt tvoření. Během umělecké terapie tak vzniká dílo – artefakt, který se v arteterapii stává nástrojem léčebných změn. “Artefakt je zprostředkovatelem kontaktu arteterapeuta a klienta, nositelem otázek, nositelem obsahu, ovlivňuje vnímání, je expresí klientových obsahů” (Lhotová, Perout, 2018, str. 121). Artefakt je přímým vyjádřením psychosomatického, psychosociálního i duchovního stavu klienta pod vedením terapeuta.

1.2 Formy arteterapie

Arteterapii lze rozdělit podle dvou základních hledisek. První hledisko zohledňuje počet klientů na terapeutickém setkání. Dle tohoto pojetí dělíme arteterapii na:

- individuální
- skupinovou

Individuální arteterapie, je takové sezení, na kterém je s terapeutem přítomen pouze jeden klient. Výhodou takové terapie je hlubší kontakt mezi terapeutem a klientem, sledování individuálního tempa a potřeb klienta. Další předností je také plná pozornost terapeuta, což může přispět k většímu pocitu důležitosti. Tento druh terapie je vhodný například u klientů, kteří jsou příliš introvertní, upozadují své potřeby před potřebami ostatních a je pro ně velmi těžké se prosadit ve skupině. Dále se používá také pro klienty, jejichž projevy by ve skupině působily rušivě (Hornáková in Šicková – Fabrici, 2002), např. děti či mladiství s poruchami chování.

Skupinová arteterapie probíhá v různě velkých skupinách. Pro tento druh sezení je velmi důležité si na počátku vymezit pravidla spolupráce tak, aby se členové skupiny cítili bezpečně a nebáli se tak sdílet své pocity. Skupinová sezení mají následující výhody:

- většina sociálního učení probíhá ve skupinách, skupinová práce tedy poskytuje vhodné zázemí, ve kterém jej můžeme procvičovat;
- lidé s podobnými potřebami si mohou poskytovat vzájemnou podporu a pomáhat si s řešením problémů;

- členové skupiny se mohou poučit ze zpětné vazby od ostatních: „je zapotřebí dvou, abychom viděli jedno“ (Culbert, 1967);
- členové skupiny si mohou vyzkoušet nové role, vidí, jak ostatní reagují (nácvič role), a mohou v nich být podpořeni a posíleni;
- skupiny mohou být katalyzátorem vývoje skrytých zdrojů a schopností;
- skupiny více vyhovují určitým jedincům, například těm, pro které je intimita individuální práce příliš intenzivní;
- skupiny mohou být demokratičtější a dělit se o moc a zodpovědnost;
- některé terapeutů může skupinová práce uspokojovat více než práce individuální;
- skupina může být ekonomický způsob, jak využít odborné znalosti a pomáhat několika lidem najednou (Liebmann, 2005, str. 19-20).

Naopak jako nevýhody skupinové práce vidíme:

- zachování důvěrnosti je obtížnější, protože je zapojeno více lidí;
- skupiny potřebují zdroje a jejich organizování je obtížnější;
- členům skupiny je poskytováno méně individuální pozornosti;
- skupina může snadněji někoho označkovat, dát mu „nálepku“, které se obtížně zbavuje;
- lidé se mohou vyhnout rozhovoru o nepříjemných tématech, protože se za někoho „schovají“ (Brown, in Liebmann, 2005, str. 20).

Mezi skupinovou arteterapii řadí Šicková-Fabrici také terapii rodinnou a partnerskou. **Rodinná** arteterapie má široké uplatnění v diagnostice problémových jevů v rodině, stejně tak ji lze uplatnit v oblasti kompenzace nedostatečné citové podpory dítěte. Výtvarné projevy dětí z problémových rodin mají velkou výpovědní hodnotu. Užitím výtvarného umění se vyhýbáme obtížnostem verbálního vyjadřování, které je často pro takovéto děti bolestné.

Partnerská terapie je vhodná k symbolickému zviditelnění představ partnerů, jejich očekávání vůči vztahu i vůči sobě navzájem. Symboly použité v kresbách mohou být vodítkem k chápání představ partnera/ky o tom druhém, jakož i o rozdílnostech/společných rysech v nadějích a očekáváních. Tyto symboly a jejich výklad se následně stávají základem terapeutického rozhovoru a další komunikace partnerů.

Druhé hledisko, podle kterého je možné arteterapii dělit, je dáno tím, zda klient sám aktivně tvoří nebo jen pozoruje nějaké umělecké dílo. Na základě toho pak můžeme arteterapii dělit na:

- receptivní
- produktivní

V **receptivní** arteterapii, necháváme na klienta umění působit, dochází zde k impresi (= dojem, vjem). „Klient není do procesu přímo aktivně zapojen (prohlídka obrazových galerií, umělecké fotografie, čtení příběhů, obrázková kniha aj.), ale umění necháváme na klienta cíleně působit. Druhou cestou je **produktivní** arteterapie, při které se klient aktivně výtvarně projevuje a dochází k expresi (vyjádření). Klient je do uměleckého procesu přímo zapojen (malba, kresba, koláže, keramika atd). Během uměleckoterapeutického procesu může probíhat impresie i exprese.“ (Beníčková, 2017, str. 35). I když se budeme snažit během arteterapie cílit pouze na jednu z forem – receptivní nebo produktivní – ve své podstatě se obě formy neustále prolínají. Během receptivní činnosti klient přejímá podněty, které ho vedou do vlastní imaginace a pomocí asociací se tím rozvíjí jeho vlastní vnitřní kreativní proces. Při produktivním postupu klient vytváří dílo, které pod vedením terapeuta (popř. skupiny) působí receptivně a klient v něm nachází nové podněty.

1.3 Metody v arteterapii

Jako metody práce chápeme terapeutem volené způsoby práce. Tyto jsou vybírány tak, aby bylo možné co nejlépe uchopit a odhalit nosná témata klienta. Skrze reflexi mají vhodně zvolené metody klienta přivést k novým náhledům a porozumění a pomoci se přiblížit stanoveným arteterapeutickým cílům.

1.3.1 Metody podle Šickové-Fabrici

Šicková-Fabrici (2002) mezi hojně používané arteterapeutické metody řadí následující:

- **Imaginace** jako schopnost představovat si (pod vedením terapeuta) fantazijní obrazy a napojit se tak na svůj vnitřní svět. Pomocí imaginací může klient cestovat v čase

i prostoru a nahlédnout tím situace z jiných perspektiv. V arteterapii se používá především imaginace řízená.

- **Animace** jako rozhovor nad artefaktem probíhající ve třetí osobě. Tato metoda je v arteterapii užívána zejména u dětí, kdy se terapeut nebo klient identifikují s věcí či postavou (loutkou, hračkou apod.) a mluví jejich jménem. Takto může dítě zprostředkovat informace o sobě nepřímo, bez obav, efektivněji. Používá se i u úzkostných klientů, dodává pocit bezpečí. (Potměšilová, Sobková, 2012)
- **Koncentrace** neboli mandala. Jedná se o vytváření kruhových útvarů se středem. Oplývá významným symbolickým a harmonizačním významem a léčivým potenciálem. Při procesu jde o hledání vlastního středu, o zklidnění i o to, co stojí v centru naší pozornosti.
- **Restrukturalizace** je metodou hledání nového ze starého. Pracuje s předpokladem, že v každé části celku je obsažen i celý obraz. Klient hledá a vytváří nová řešení, nové pohledy, nové kompozice.
- **Transformace** – v této metodě jde o převedení pocitu z vnímání jednoho uměleckého média do druhého. Patří sem výtvarné ztvárnění hudby či úryvků literárních děl, čichových vjemů, zpívání barev, pohybové vyjádření obrazu apod.
- **Rekonstrukce** představuje způsob dotvoření části uměleckého objektu, ať už fotografie, obrazu nebo plastiky. Klient dostane k dispozici pouze neúplný výsek objektu a jeho úkolem je vytvořit dle svých preferencí chybějící část. Tato je technika zajímavá pro všechny věkové kategorie a typy postižení.

1.3.2 Metody podle Lhotové

Lhotová (2018) uvádí následující arteterapeutické metody:

- **Analýza výtvarné tvorby** – cílem analýzy je porozumění obsahu, formě i procesu výtvarné tvorby v hlubších souvislostech. Je založena na deskripci, hledání nejdůležitějších či opakujících se motivů a jejich umístění v kontextu života klienta. Na analýzu výtvarné tvorby pak navazují další metody.

- **Dotazování** je stěžejní metoda pro pochopení asociací klienta a jejich významu. Důležité je, aby arteterapeut měl cit pro porozumění souvislostí, neboť odpovědi vyvolávají další otázky a mohou tak pomoci k hlubšímu pochopení.
- **Dekonstrukce** se pokouší poukázat na nepřiznané předpoklady se kterými autor díla pracuje a vkládá je do díla. Zdůrazňuje tedy rozdíl mezi záměrem, evidentním sdělením obrázku, a tím v čem je skrytý význam. Je zde konfrontována verbální a neverbální, emoční a kognitivní rovina.
- **Interpretace** pomáhá dávat význam jevům, jež pozorujeme. Je na hranici mezi snahou o objektivizaci a subjektivním vnímáním. Orientuje se na obsah sdělení i na formální aspekty. Základní interpretační paradigma dle Lhotové (2018) je, že obraz je produktem duševní dynamiky, výrazem napětí mezi (vnitřními) psychickými vrstvami klienta. Funkcí interpretace je poskytnout klientovi náhled na sebe.
- **Obsahová analýza** slouží převážně výzkumu, má význam při hledání společných témat.
- **Konfrontace** poukazuje na jevy, které mají zřetelněji vystoupit při srovnání s jinými úkazy. Pomáhá klientovi uvědomit si rozdíly a měnit vzorce chování / vztahy k sobě.
- **Klarifikace** a **explikace** jsou metody, pomáhající klientovi objasnit jeho myšlenky, pocity a postoje, hlouběji jim porozumět a orientovat se v nich.
- **Konstrukce, příp. rekonstrukce** směřují klienta k zamyšlení nad kontextem jeho obtíží a nad jeho schopnostmi a možnostmi je ovlivnit.
- **Reflexe** je založena na zpětném pohledu tvořícího na své vlastní aktivity, postoje a záměry.
- **Rekontextualizace** je metoda, při níž se dříve zobecněné poznatky opět zasazují do osobních aktuálních souvislostí.
- **Imaginace** může tvořit přípravu pro následné výtvarné zpracování, nebo lze naopak vstoupit do imaginace na základě již hotového díla. Pro rozvíjení představivosti je vhodná i pro osoby s poruchou vývoje intelektu.
- **Animace** dle Lhotové (2018) představuje metodu rozhovoru nad výtvarným dílem, kdy se klient či terapeut, případně oba, identifikují s určitým prvkem či částí díla (celým dílem).
- **Kontrace** je metoda, vedoucí ke zklidnění neurotického neklidu.
- **Restrukturalizace** je hledání nového pohledu tím, že se zhotovený artefakt rozdělí – např. rozstříhá a následně složí do nového obrazce.

- **Transformace** je přeměna jedné umělecké formy na jinou.

1.3.3 Metodický submodel 13 P

Metodický submodel 13P – autorky Marie Beníčkové – poskytuje detailně a systematicky popsanou strukturu a průběh arteterapeutického procesu. Mezi 13 P patří pozorování, podnět, percepce, projev, posudek, postup, průběh, prostředky, postoje, pocity, prostředí, pochopení, proměna. Průběh arteterapeutického setkání je složen ze všech těchto složek. Tato metodika poskytuje terapeutovi odbornou oporu při reflexi setkání. Znalost metodiky podporuje vědomou práci arteterapeuta a zaměřuje jeho pozornost k jednotlivým složkám struktury procesu (Beníčková, 2011). První ze jmenovaných P – pozorování – je základem terapeutovy práce. Terapeutovo zúčastněné pozorování a jeho aktivní zaměřená pozornost jsou nutným předpokladem pro funkční použití všech využívaných technik a metod.

1.3.4 Testy barev

Jedná se především o Šmahelův test barev, jehož autorem je doc. PhDr. Ivan Šmahel, CSc. Testem se zjišťuje oblíbenost či neoblíbenost barev. Volba barev odráží nejen dlouhodobou preferenci, ale může i ukazovat na situační rozpoložení klienta. Test se zadává před započítím práce. Jeho podstatou je vybarvení tří připravených okének s plusovým značením pro nejoblíbenější barvy a tří okének s minusovým označením pro barvy neoblíbené. Test nám posléze napoví při analýze volné kresby či např. u výtvarných projektivních technik (viz níže). Při výrazné barevnosti kresby je test vždy vhodné doplnit dotazováním.

Dále existuje Lüscherův test oblíbenosti barev, v němž klient určuje osm barev dle oblíbenosti. Tento test je založen na vyhodnocování významu upřednostnění/odmítnutí určitých barev vyšetřovanou osobou. Základním předpokladem je, že volba barev je určitým způsobem závislá na některých osobnostních proměnných, na momentálních stavech organismu i na objektivně působících činitelích. (Svoboda, 2010)

1.3.5 Výtvarné projektivní metody

Mezi výtvarné projektivní metody patří diagnostické kresebné testy. Jsou specifické ustáleným zadáním a definovány jasným formátem i použitým materiálem. Arteterapie díky nim u klientů může sledovat jejich duševní a psychomotorické schopnosti, vývoj zrakové percepce, sebepojetí, sklony v emočním prožívání. Při analýze projektivních metod jsou využívány i poznatky z grafologie jako je např. síla čáry, přítlak, aj. „V neanalytickém pojetí je projekce procesem, ve kterém vyšetřovaná osoba promítá obsahy svých duševních procesů navenek mimo sebe, připisuje je jiným nebo spatřuje v jiných lidech, zvířatech, rostlinách, předmětech nebo dějích. Princip projekce předpokládá externalizaci chování, přičemž projekční techniky jsou vlastně katalyzátorem.“ (Svoboda, 2010, str. 149). Mezi kresebné projektivní metody patří:

Kresba postavy a partnera

Kresba lidské postavy je zaměřena na „jáství“, vypovídá tedy o autorovi a slouží tak jako projekční plátno kam autor promítá sám sebe. Tato kresba je v psychodiagnostice dětí používána jako jeden z nástrojů pro určování úrovně rozumových schopností. „Nakreslené figury poskytují ve svém provedení, držení těla, oděvu a jiných charakteristikách základní klíč k poznání struktury osobnosti, k její schopnosti adaptace a její dynamické interakci.“ (Svoboda, 2010, str. 188)

Nejpoužívanějším testem lidské postavy je DAP (Draw a Person TEST) podle Machoverové.¹ V tomto testu je klient vyzván, aby na polovinu přeloženého papíru A4 nakreslil lidskou postavu. Po dokončení na druhou polovinu kreslí postavu opačného pohlaví. Při hodnocení kresby vždy přihlížíme i k výsledku rozhovoru vedeného nad kresbou a k informacím z klientovi anamnézy.

Kresba domu

Kresba domu je na symbolické úrovni ztvárněním pocitů a postojů klienta ke světu, k sobě samému, i k okolí. Tento test je možno využít i u dětí. Na kresbě si všímáme velikosti a umístění domu na papíře, linií, perspektivy a detailů jako jsou okna, jejich počet a velikost, dveře, komín, proporce střechy, tloušťka stěn. (Šicková – Fabrici, 2002)

¹ Další grafický projektivní test je např. FDT (Figure Drawing Test) podle H. J. Baltrusche, Johanssonův Test kruhu, Tylův Test čáry života, aj.

Kresba stromu

Der Baumtest, autora K. Kocha je na symbolické úrovni ztvárněním osobnosti autora, stejně jako kresba lidské postavy. Můžeme z něj tedy vyčíst podobné informace jako u testu postavy. Lze ho použít individuálně i skupinově a slouží tak jako test struktury osobnosti nebo jako vývojový test. V českém prostředí se této projektivní metodě věnoval Z. Altman, který k ní zpracoval manuál.

Kresba rodiny ve společné volné chvíli

Tato kresba je používána jako základna pro diagnostiku rodinných vztahů. Klient do ní promítá informace o tom, jak svoji rodinu vnímá a jaké postoje a emoce zaujímá k jednotlivým členům. Zachycení společné chvíle napomáhá ztvárnění rodinné dynamiky. Při analýze kresby rodiny si všímáme postavení jednotlivých členů, jejich vzájemné blízkosti či činnosti které se jednotlivé postavy věnují.

Kresba začarované rodiny do zvířat

Tento test je modifikací předchozího testu, který je rozšířen o symbolickou úroveň ztvárněných zvířat a jejich charakteristik. Nabízí hlubší perspektivu odkrytí klientových obsahů z nevědomí a vzájemných vztahů členů rodiny.

1.3.6 Reminiscenční terapie

Jelikož cílovou skupinou této práce jsou senioři, je nutné na tomto místě zmínit také tzv. reminiscenční terapii neboli terapii vzpomínkami. Nejedná se striktně o arteterapeutickou metodu, ale metodu užívanou obecně k aktivaci seniorů. Tato metoda je hojně využívána zejména u klientů s demencí, ale je velmi vhodná i pro seniory bez poruch kognitivních funkcí. Základní myšlenkou reminiscenční terapie je, že vzpomínky jsou uloženy v dlouhodobé paměti a mohou tak pomoci jinak dezorientovanému klientovi lépe se ukotvit v životě. Reminiscenční terapie cíleně zapojuje vzpomínky do aktivit prováděných se seniory. Reminiscence není úplnou náhradou klasické psychoterapie a neměla by se věnovat oblastem života klienta, kde se objevují

příliš bolestná témata. Je dobré klienty směřovat ke vzpomínkám z období mládí a středního věku a doplnit je validací. (Malíková, 2020)

Janáčková (2001) poukazuje na důležité rysy, které práce se vzpomínkami přináší.

Jedná se o:

- potvrzování vlastní identity, kontinuity vlastního života (pořád jsem to „JÁ“);
- životní bilancování, potvrzování hodnoty života (život měl cenu);
- osobní přesah – předávání zkušeností a informací mladším generacím;
- uvolnění energie, emocí – vzpomínky povznášejí, dojímají;
- sociální začleňování, překonání izolace – hledání a sdílení společné minulosti, společné vzpomínání;
- hledání a identifikování toho, co nebylo v životě uzavřené, dokončené (Janáčková, 2001).

1.4 Cíle arteterapie

Cíle arteterapie by se daly rozdělit do dvou skupin, které popisuje Liebman (2005), jedná se o cíle individuální a sociální.

Individuální cíle:

1. Tvořivost a spontaneita
2. Budování důvěry, sebehodnocení, uskutečňování vlastních možností
3. Zvyšování osobní autonomie a motivace, rozvoj jedince
4. Svoboda rozhodování, experimentování, ověřování nápadů
5. Vyjadřování pocitů, emocí, konfliktů
6. Práce s fantazií a nevědomím
7. Vzhled, uvědomování si sebe samých, reflexe
8. Třídění zkušeností vizuálně a slovně
9. Relaxace

Obecné sociální cíle:

1. Uvědomování si, uznání a ocenění druhých
2. Spolupráce, zapojení se do skupinové činnosti
3. Komunikace
4. Sdílení problémů, zkušeností a vhladů
5. Objevování univerzality zkušenosti / jedinečnost jedince
6. Vztahování se k druhým ve skupině, porozumění vlastnímu vlivu na druhé a na vztahy
7. Společenská podpora a důvěra
8. Skupinová koheze
9. Objevování skupinových témat

Výše uvedené arteterapeutické cíle můžeme dále rozdělovat také podle časového horizontu, a to na krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé. Platí zde, že krátkodobé cíle by měly vést k naplnění střednědobých a dlouhodobých cílů. Cíle obecně pak směřují k vizi, tzn. *kam* se má klient terapií ideálně posunout. Pro stanovení cílů je důležitá také mise, tzn. *jak* bude stanovených cílů dosaženo.

1.5 Arteterapie se seniory

Protože cílovou skupinou této práce jsou senioři, je vhodné představit určitá specifika arteterapie v péči o seniory. Počet seniorů se zvyšuje, a tím vzniká tlak na zajištění lepší péče a zvyšování kvality života této části populace. Zejména v pobytových zařízeních pro seniory tak nabývá na významu smysluplné trávení volného času klienta a poskytování vhodných terapeutických služeb. Jednou z možností terapeutické péče o seniory je právě arteterapie.

„Arteterapie pomáhá seniorům v přizpůsobení se nové životní situaci, poklesu fyzických sil, ztrátě zdraví, specifikům důchodového věku a s ním spojeným změnám v sociální a ekonomické oblasti. Hlavní strategie arteterapie se seniory jsou v práci s klientem v jeho momentálním aktuálním problému, práce technikami, které odpovídají věku klienta, a hlavně v posílení smyslu pro důstojnost. Arteterapie se seniory se snaží aktivizovat zbytky jejich vitality, flexibility, stimulovat jejich kreativitu.“ (Šicková-Fabrici, 2002, str. 65-66)

Ve stáří dochází k velké spoustě změn jak na úrovni tělesné, tak také psychosociální. Ztráta některých schopností je u seniorů doprovázena zvýšenou obavou z neúspěchu, která snižuje sebevědomí. Nízké sebevědomí vede k pasivitě a pasivita prohlubuje počáteční potíže. (Klucká, 2009) Terapeutickou péčí je možné seniory podpořit v hledání způsobů, jak pasivitě předcházet. „Tvůrčí proces též pomáhá odvádět jeho účastníky od destruktivního chování a hraje významnou roli v překonání jejich psychických obtíží.“ (Holczerová, Dvořáčková, 2013, str. 52) Arteterapie ulehčuje komunikaci použitím neverbálních prostředků a pomáhá i tehdy, když se u seniorů začínají projevovat faktické poruchy. Schopnost lépe komunikovat s sebou přináší zvyšování motivace, sebevědomí a sebedůvěry. (Malček, 2015). Arteterapie ve své receptivní podobě bývá využívána ke stimulaci klientů upoutaných na lůžko. Pozorování výtvarného díla s cílem podpořit narušenou centrální soustavu je známá a využívaná metoda.² (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

Uvědomění si vlastních omezených schopností se může u seniorů projevovat sníženým zájmem či nechutí vykonávat určitou činnost. Arteterapie poskytuje možnost sebevyjádření a tím posiluje pocit vlastní integrity. Jak uvádí Campbellová ve své knize, skupinová tvorba by měla poskytovat starším lidem nejen emocionálních zážitky, ale i pocit uznání a dostatečný prostor pro vlastní vzpomínky. (Campbell, 1998) Zesílení pocitu úspěchu také eliminuje úzkost a jiné negativní dopady na psychiku seniorů. V neposlední řadě mohou senioři pomocí arteterapie rozvíjet svoji kreativitu.

Arteterapie přináší seniorům nejen možnost tvořit, ale také svá díla (a jejich významy) reflektovat. „Staří lidé mají velkou potřebu vyprávět svůj životní příběh, hodnotit a vyrovnávat se s tím, co jim život přinesl, vypovídat se ze svých trápení, řešit své problémy. Rozhovor je prostředkem, který umožní získat velké množství informací o klientovi, jeho minulých rolích, zaměstnání, zájmech, sociálních podmínkách apod. Umožní poznat jeho vnímání rodinných vztahů, identifikovat jeho klíčové osoby v rodinném schématu a v nejbližším okolí.“ (Matoušek, Koláčková, Kodymová, 2005. s. 170)

Arteterapie také významně přispívá v oblasti podpory jemné motoriky. „Výtvarná tvorba může také starším lidem pomáhat ke zlepšení jejich pohybových schopností. Při přípravě je

² Nervově svalovou stimulaci zavedl a rozšířil i ve světě prof. Vojta

třeba brát v úvahu jejich pohybovou nejistotu a často i bolestivé obtíže, a proto je nutné jednotlivé postupy náležitě upravit.“ (Holczerová, Dvořáčková, 2013, str. 52)

Z výše uvedeného vyplývá, že při práci se seniory je nutné brát ohledy na individuální možnosti klientů a přizpůsobit jim zvolené techniky a použité prostředky. Musíme také zohlednit zhoršené kognitivní funkce seniorů, zejména schopnost udržet pozornost a soustředit se. Délku hovoru i trvání jednotlivých sezení upravujeme s ohledem na individuální zdravotní stav seniora. Podstatné je také vhodně zvolit komunikační formu. V komunikaci se seniorem mluvíme pomalu a nahlas, případně větu/slovo zopakujeme. Je také podstatné volit vhodný slovník tak, aby byla použita slova seniorovi známá a vyhnout se používání odborných názvů či výrazů. Pro sdělení zadání úkolu volíme kratší, jednoduché věty a ujišťujeme se, že klient zadání dobře rozumí. Senior by měl být také ujištěn, jak bude s informacemi, které terapeutovi/sociálnímu pracovníkovi poskytne, nakládáno.

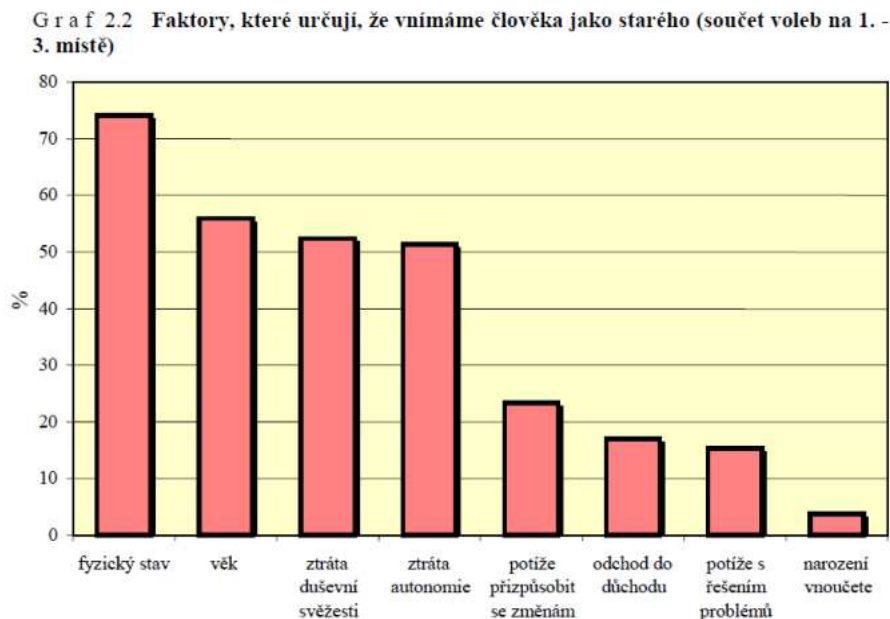
2 Stárnutí a senioři

Pro následnou práci o stáří je základním stavebním kamenem vymezení seniorní skupiny populace. Proto se zde budeme věnovat vymezení kritérií toho, koho budeme považovat za seniora. Ohledně určení hranice stáří však nepanuje všeobecná shoda, proto se tato kapitola blíže věnuje termínům jako je *senior*, *stáří* či *stárnutí*.

2.1 Definice pojmu senior

„Podle kritérií OSN lze obyvatelstvo dělit na tři základní věkové skupiny: 0–14 let, 15–64 let a 65 let a více. Jako staré obyvatelstvo pak OSN definuje hranicí minimálně 7 % osob starších 65 let v populaci. Konvenčně se v současné době pracuje s věkovou hranicí 60 nebo 65 let, ovšem bez existence jednoznačných objektivních odůvodnění. Určení věkové hranice stáří je totiž především konvencí a sociálním konstruktem, který vznikl z potřeb administrativy sociálního státu.“ (Vohralíková, Rabušic 2004, str. 6).

Věk však ani zdaleka není jediným kritériem, podle kterého lze stáří definovat. Existuje mnoho dalších faktorů, které ovlivňují to, jestli člověka vnímáme jako starého, viz tabulka níže:



(Vidovičová, Rabušic, 2003, str. 11)

„Z faktorů, které podle názoru českých respondentů hrají roli při vnímání člověka jako starého, byl nejčastěji volen fyzický zdravotní stav, následován věkem, ztrátou duševní svěžesti a ztrátou autonomie.“ (Vidovičová, Rabušic, 2003, str. 11) Můžeme se také setkat s termínem sociální stáří, který postihuje přeměny sociálních rolí a potřeb, ke kterým dochází v důsledku stárnutí. Jedná se o změnu, která nastává v souvislosti s odchodem do důchodu, čímž dochází také k omezení sociální integrace a změně ekonomické situace jedince. Stárnutí s sebou často přináší také generační osamělost a sociální izolaci, opouštění koníčků či strach z nesoběstačnosti. Projevuje se také fyzickou závislostí a celkovou změnou životního stylu. (Malíková, 2020).

Jelikož je tato práce zaměřena na vliv arteterapie u klientů–seniorů, nebudeme se zde dále věnovat subjektivním charakteristikám vnímání stáří a použijeme zjednodušení. Pro účely naší práce tedy postačí přijmout pro stanovení hranice seniority objektivní charakteristiku věku. V dalším textu proto pracujeme s konvenčně přijímanými hranicemi 60/65 let.

2.2 Stáří a stárnutí

„Stáří a stárnutí je přirozený a nezvratný biologický proces, který trvá od početí až po smrt jednotlivce.“ (Holczerová, Dvořáčková, 2013, str. 21) Jak bylo uvedeno výše, stanovit přesnou hranici stáří, je spíše otázkou zvolených kritérií. V širším pohledu lze však říci, že stářím rozumíme soubor změn, které se projevují na tělesné i duševní úrovni a mají také socioekonomické důsledky. „Mezi hlavní charakteristiky stáří a procesu stárnutí patří značné individuální rozdíly závislé na aktuálním zdravotním a psychickém stavu jednotlivce, jeho rodinném zázemí a dlouhodobých vztazích uvnitř rodiny, vlastním sebepojetí a hodnotovém a postojevném vybavení.“ (Holczerová, Dvořáčková, 2013, str. 21) Proces stárnutí je tedy individuální a přináší s sebou změny v následujících oblastech:

1. změny v biologické oblasti:

- celkové snížení výkonnosti organismu

- zhoršení smyslového vnímání – zejména sluchu a zraku

- zhoršení kognitivních funkcí – zejména krátkodobé paměti

- pokles pohyblivosti

- metabolické změny

poruchy spánku, aj.

2. změny v psychické oblasti:

zpomalení psychomotorického tempa

emoční poruchy – labilita, časté střídání emocí

změny povahy – egocentrismus, pokles frustrační tolerance

změny osobnosti – zvýraznění psychopatologických rysů

pokles adaptability – nechuť přizpůsobovat se novému, lpění na stereotypu, aj.

3. změny v sociální oblasti:

sociální izolace

změna hodnotového žebříčku

generační osamělost – spojená se ztrátou partnera, vrstevníků

sociální závislost – závislost na péči druhých osob

celková změna životního stylu (Bundzelová, Ludvigh Cintulová, Buzalová, 2023, str.

13-14)

Mnoho lidí se se dnes dožívá věku před 80 či 90 let, a proto se často mluví o aktivním stárnutí. Aktivní stárnutí „znamená, že se jednotlivec snaží zajistit si dobrou kvalitu života a lze ho shrnout pod následujícími termíny: nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost, péče a seberealizace.“ (Holczerová, Dvořáčková, 2013, str. 23) Aktivní stárnutí vede k integraci seniorů do společnosti a je zároveň důležitým faktorem v prevenci diskriminace na základě věku (ageismu).

Problematikou stárnutí a stáří se zabývá vědní obor gerontologie, jejímž cílem je především studium obecných zákonitostí stárnutí. Předmětem studia gerontologie je tedy senior a život ve stáří. Oproti tomu geriatrie je lékařský obor, který se zabývá prevencí, diagnostikou a léčbou chorob osob ve stáří.

2.3 Specifikace denního režimu v zařízení pro seniory

Jelikož byla výzkumná část realizována v pobytovém zařízení pro seniory, v této části se zaměříme na charakteristiku tohoto prostředí. Jednotlivá setkání se konala v Domově pro seniory SeneCura v Humpolci. SeneCura v České republice provozuje 17 nestátních zařízení – Domovů pro seniory a Domovů se zvláštním režimem (pro seniory trpící Alzheimerovou chorobou či jinou formou demence).

„Domov pro seniory je sociální pobytová služba pro osoby se sníženou soběstačností, zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné osoby a tuto péči nelze zajistit v domácím prostředí ani pomocí terénních sociálních služeb (např. pečovatelská služba, osobní asistence)“. (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách). Taková zařízení poskytují také stravu, pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu jako je např. pomoc při oblékání/svlékání, pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík, vstávání a změny poloh. Sociální pracovníci dále pomáhají klientům při podávání jídla a pití, v prostorové orientaci, samostatném pohybu či při osobní hygieně.

Domovy pro seniory naplňují také společenskou funkci, kdy zprostředkovávají klientům kontakt s ostatními. V domovech probíhají také sociálně terapeutické činnosti, které vedou k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních kompetencí a dovedností. „Jsou to aktivizační činnosti, které zahrnují volnočasové a zájmové aktivity, pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím a nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností.“ (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách).

Čas setkání byl po domluvě se sociální pracovníci stanoven vždy v úterý v dopoledních hodinách (jednou za 14 dní pak také ve čtvrtek ve stejném čase). Začátek byl určen v 9:30, kdy jsou klienti po dopolední svačině. Toto časové okno bylo vymezeno záměrně, neboť klienti jsou rychle unavitelní a odpoledne jejich energie i zájem o nabízené aktivity klesá. Pro setkávání byl určen prostor tzv. hobby místnosti. Jedná se o prostornou místnost s prosklenou stěnou, kde je vedle sebe umístěno několik stolků s židlemi. Je zde i regál s knihami, hrami a krabice s výtvarnými potřebami. K dispozici bylo také umyvadlo a odkládací prostor.

3 Kognitivní funkce

Tato část textu je věnována vymezení kognitivních funkcí a jejich změnám ve stáří. Dále jsou zde ve zkratce popsány jejich nejčastější poruchy, které jsou se stárnutím spojovány.

3.1 Definice

„Kognitivní (poznávací) funkce zahrnují na jedné straně schopnosti přijímat nové vjemy a informace a zpracovávat je a na druhé straně vydávat signály do okolí formou řeči nebo chování. Jedná se o složité procesy, které začínají pozorností a vnímáním, používají ukládání a vybavování informací z paměti, zpracovávají vjemy pomocí myšlení, vedou k plánování a rozhodnutí, dají se vyjádřit slovy apod.“ (Bartoš, 2022, str. 91)

Jednotlivé kognitivní funkce od sebe nelze oddělit, neboť se jedná o velmi komplexní procesy, které se navzájem prolínají. Přesto jsou pro lepší uchopení rozdělovány na dílčí části³, a to:

- paměť
- exekutivní funkce
- řeč a další symbolické funkce
- zrakově prostorové schopnosti
- a další: pozornost, psychomotorické tempo, abstrakce, úsudek (Bartoš, 2022).

3.1.1 Paměť

Paměť je základní kognitivní funkcí, jelikož je podmínkou pro uskutečnění dalších poznávacích schopností. Je definována jako „schopnost přijímat, uchovávat a vybavovat minulé poznatky a zkušenosti.“ (Vágnerová, 2014, str. 53)

Paměť lze dělit dle různých hledisek:

1. Rozdělení podle obsahu:

³ Toto modelové rozdělení kognitivních není jediným, existuje ještě např. rozdělení kognitivních funkcí podle Reitana a Wolfsonové, rozdělení do čtyř oblastí podle Lezakové, tzv. Lurijův model, aj.

- slovní paměť – verbální
- zrakově prostorová paměť – neverbální

2. Jiné dělení podle obsahu:

- Deklarativní – explicitní, obsah si lze vědomě vybavit.

Epizodická – týká se prožitých událostí (= epizod) z osobní minulosti. Tato paměť se skládá z událostí, které daný jedinec zažil (zda si vzal lék, co měl k obědu, co dělal včera apod.). Epizodická paměť odráží zkušenost právě jedinečné osoby.

Sémantická – obsahuje faktografický materiál (fakta, encyklopedické znalosti apod.). Tento druh paměti obsahuje naučené informace a má všeobecnou platnost pro všechny osoby.

- Nedeklarativní = implicitní (procedurální) paměť zajišťuje motorické dovednosti a zautomatizované činnosti (např. jízda na kole). Její činnost nesouvisí s řečí a vybavování není vědomé.

3. Rozdělení podle času:

- anterográdní paměť = schopnost učit se novým informacím do budoucnosti;
- retrográdní paměť = schopnost vybavit starší informace z minulosti.

- a. informace získané před chvílí = krátkodobá paměť – slouží k uchování informací ve velmi krátkém časovém úseku. Pomocí ní řešíme aktuální problémy, proto se jí také říká pracovní nebo operační paměť.
- b. informace získané nedávno = recentní paměť – informace získané v posledních hodinách až dnech.
- c. informace získané dávno = dlouhodobá paměť – uchovává informace nabyté v minulých letech až desetiletích. (Bartoš, 2022, str. 92)

3.1.2 Exekutivní funkce

Mezi exekutivní funkce řadíme procesy, které zajišťují samostatné a funkční jednání a myšlení. Tyto funkce pomáhají jedinci plánovat a organizovat činnosti a tím dosahovat stanovených cílů. Exekutivní funkce také zahrnují schopnost organizovat myšlenky, stanovovat priority a rozhodovat se.

3.1.3 Řeč a další symbolické funkce

Symbolické funkce jsou specificky lidskou záležitostí. Jedná o schopnost používat ke komunikaci určitý druh kódu, tedy mluvit, číst, psát, počítat, ale i myslet v abstraktních pojmech, aj. Narušení v oblasti symbolických funkcí se projevuje např. poruchou vybavování slov, ale i v oblasti porozumění.

3.1.4 Zrakově prostorové schopnosti

Tyto funkce zajišťují orientaci jedince v prostoru a podílejí se na uvědomování si správných prostorových vztahů. (Bartoš, 2022)

3.2 Změny kognitivních funkcí ve stáří

V souvislosti se stárnutím dochází k postupným involučním změnám jak na úrovni tělesné, tak také v oblasti duševních schopností. Se stářím se tak rovněž pojí úbytek kognitivních schopností.

Dochází ke zpomalování schopnosti řešit úkoly a ke zhoršování paměti. Omezená je schopnost plánovat činnost či udržet pozornost. V oblasti komunikace se setkáváme s tím, že dříve používaný slovník je chudší a méně flexibilní, komunikace ztrácí plynulost. Řeč se může změnit jak ve smyslu obsahu, tak také artikulace. Postiženo může být i porozumění.⁴ V oblasti zrakově prostorové dochází k postupné ztrátě orientace v místě, což má stále větší vliv na fungování pacienta v praktickém životě

3.2.1 Nejčastější poruchy kognitivních funkcí u seniorů

Jak již bylo řečeno, úbytek kognitivních funkcí je přirozenou součástí stárnutí, které může být doprovázeno pocitem zhoršené paměti. Aby bylo možné odlišit normu či subjektivní stížnost

⁴ U seniorů někdy chybně považováno za poruchu sluchu.

na zhoršení paměti⁵ od reálného poklesu kognitivních funkcí, nabývá na významu kvalitní a včasná diagnostika kognitivních poruch.

Nejčastěji diagnostikované kognitivní poruchy v souvislosti se stářím jsou tzv. syndrom mírné kognitivní poruchy (z angl. mild cognitive impairment MCI) a syndrom demence. V praxi převládá použití krátkých screeningových zkoušek, které poskytují rychlé vyšetření orientační úrovně kognitivní výkonnosti klientů s kognitivními obtížemi. (Bezdíček, Nikolai, Štěpánková, 2014)

Mírná kognitivní porucha

„Mírná kognitivní porucha je dynamicky se rozvíjejícím konceptem navazujícím na předešlé pokusy pojmenovat prostor mezi normálním procesem stárnutí a syndromem demence v rámci kognitivního kontinua.“ (Bezdíček, Nikolai, Štěpánková, 2014, str. 275) Jedná se tedy o pásmo přechodu mezi kognitivními změnami, které jsou součástí normálního stárnutí, a časnou demencí. U některých lidí se může jednat o počáteční fázi Alzheimerovy choroby. Sami pacienti si při mírné kognitivní poruše stěžují na poruchy paměti, které jsou většinou pozorovány i ze strany okolí. Lidé s mírnou kognitivní poruchou mají většinou zachovány ostatní kognitivní funkce a jejich soběstačnost tak není omezena. U mírné kognitivní poruchy mohou pacienti setrvat i několik let na stejné úrovni kognitivních schopností, dokonce může dojít ke zlepšení až normalizaci. Prognóza však může být jakákoliv a může tedy dojít i k postupu do demence. (Bartoš, 2022)

Kritéria definující mírnou kognitivní poruchu:

- klienti sami si stěžují na poruchu paměti nebo ji pozorují blízké osoby
- paměťové funkce jsou sníženy objektivně (tj. prokázané pomocí testů)
- nejsou narušeny aktivity běžného života (soběstačnost)
- progrese do Alzheimerovy nemoci – 15 % za rok (Bartoš, 2022)

⁵ Klient sám si stěžuje na zhoršení paměti, přičemž v testech vykazuje výsledky v oblasti normy.

Demence

„Syndrom demence bývá na obecné úrovni chápán jako komplexnější porucha kognice i chování, spojená s výrazným narušením aktivit denního života.“ (Bezdíček, Nikolai, Štěpánková, 2014, str. 276) Podmínkou pro používání termínu demence je tedy ztráta soběstačnosti. U demence je kladen důraz na komplexnější poruchu kognitivních funkcí, nejen na poruchu paměti.

Hlavní znaky, které odlišují demenci o mírné kognitivní choroby:

- postižení v jakékoliv jedné či více kognitivních domén, nejčastěji paměti
- nižší kognitivní výkon proti minulosti
- kognitivní deficit narušuje běžné, sociální nebo pracovní činnosti jedince
- závislost na pomoci druhých osob (Bartoš, 2022)

Demence je velmi široký pojem, který označuje celou řadu nemocí různého původu. Pro zjednodušení a pro lepší představu o stavu některých ze sledovaných klientů zde použijeme rozdělení stařecké demence, na lehkou, střední a těžkou formu. Pro **lehkou** formu demence je typické, že život klienta je sice do určité míry ovlivněn, ale klient je schopen provádět jednoduché každodenní úkony. S touto formou onemocnění se mohou pojít také afektivní poruchy, jako jsou deprese, výkyvy nálad či podrážděnost. Lidé se **střední** formou již nemohou žít zcela samostatně a stávají se závislí na pomoci druhých. Mohou trpět neklidem, psychotickými poruchami, mohou mít narušení rytmus dne a noci. Lidé s **těžkou** demencí již nedokáží vlastní myšlenkové procesy pochopitelně sdělit a je proto nutná stálá péče a plný dohled.

3.3 Kognitivní testy

Česká populace stárne a je předpoklad, že i v dalších letech bude podíl seniorů v populaci výrazně narůstat. Zatím platné očekávání říká, že v roce 2030 budou v České republice téměř 3 miliony osob starších 60 let, které budou tvořit až třetinu celé populace. Česká republika se tak z hlediska počtu osob nad 60 let zařadí na jedno z předních míst v Evropě. Během příštích padesáti let by se počet starších obyvatel ve věku nad 60 let měl dokonce téměř zdvojnásobit.

V současné populaci patří do této věkové skupiny přibližně 1,9 milionu osob z celkového počtu 10,2 milionů obyvatel, v roce 2050 by však těchto starších osob mohlo pravděpodobně být více než 3,7 milionu z celkových 9,4 milionu obyvatel.“ (Vidovičová, Rabušic, 2003, str. 18 a 19)

Jak již bylo uvedeno, dochází k celkovému stárnutí populace, čímž přibývá starších osob s poruchami paměti. Tyto mohou být v návaznosti na stáří jak prvním příznakem Alzheimerovy nemoci, tak také řady jiných onemocnění. K rychlému a snadnému vyšetření paměti je v české prostředí využíváno více druhů testů. Jedním ze základních testů tzv. Mini Mental State Exam (MMSE) a také dva inovativní a původní české testy – Amnesia Light and Brief Assessment (ALBA) a Pojmenování obrázků a jejich vybavení (POBAV), které byly vyvinuty prof. Alešem Bartošem Ph.D.⁶

3.3.1 Mini Mental State Exam (MMSE)

MMSE neboli krátký test kognitivních funkcí, je celosvětově používaný pomocný test pro zjištění kognitivních funkcí a záchyt demence (viz příloha, test MMSE). Tento test se skládá ze 30 otázek a úkolů. Úkoly spadají do různých oblastí a testují například orientaci klienta v prostoru a čase, krátkodobou paměť, čtení a psaní, praktické dovednosti a další. Každá správná odpověď znamená jeden bod. Člověk s normální úrovní kognitivních funkcí by měl dosáhnout 30 bodů. Orientační hranice mezi normou a mírnou kognitivní poruchou je 26-28 bodů a orientační hranice mezi mírnou kognitivní poruchou a demencí⁷ je 23-26 bodů.

3.3.2 POBAV

Test POBAV neboli Pojmenování obrázků a jejich vybavení (viz příloha, test POBAV). Tento test se skládá ze dvou částí. V první části je testovaný požádán, aby jedním slovem pojmenoval 20 obrázků, které dostane předtištěny na papíře. Zároveň je zdůrazněno, aby si co nejvíce z obrázků, které vidí před sebou, zapamatoval. Tato část testu není nijak časově omezena.

Následně je otočen list obrázky dolů a testovaná osoba je vyzvána, aby napsala co nejvíce názvů obrázků, které si zapamatovala. Tato část je časově ohraničena jednou minutou.

⁶ Další testy sloužící k měření kognitivních funkcí jsou: MOCA (Montrealský kognitivní test), Adenbrookský kognitivní test (zahrnuje v sobě i úlohy MMSE), Seven Minute Test, ADAS-Cog test a jiné

⁷ Míněno lehkou formou demence

Každá část tohoto testu se zaměřuje na prověření jiných kognitivních funkcí. Pokud dojde k selhání již v první části testu, pak je patrné, že testovaný má určitý problém s kognitivními funkcemi. V této části testu se hodnotí správné pojmenování obrázků. Tam, kde je špatný nebo zkomolený název, případně zcela nepojmenovaný obrázek se body nepřipisují. V druhé části – vybavení – se hodnotí počet vybavených obrázků. Norma u tohoto testu stanoví, že zdravý člověk by si měl zapamatovat 6 a více obrázků. Méně je již známkou poruchy paměti.

3.3.3 Test ALBA

Tento test se skládá se ze dvou druhů zkoušek (test ALBA, příloha). První je test věty neboli VĚTEST. Testovaná osoba si nejprve poslechne jednu krátkou větu, kterou následně na vyzvání zopakuje po administrátorovi. Její správné opakování je zaznamenáváno do záznamového archu. Za každé ze správně zopakovaných slov získává testovaný bod. Úkolem testovaného je nejen větu zopakovat, ale také si ji zapamatovat.

Následuje distrakce neboli přerušení paměťové stopy. Tímto přerušením je druhý test, test gest neboli TEGEST. Při něm testovaná osoba předvádí nejprve šest gest, která administrátor zadává slovně (např. *předved'te, jak přičichnete ke květině*). Testovaný má následně za úkol gesta zopakovat, již bez instrukcí administrátora. Aby byla gesta jednodušší na zapamatování, týkají se smyslů – zraku, čichu, chuti, hmatu a sluchu. Administrátor opět zaznamenává do archu.

V poslední části má testovaný za úkol vybavit si větu, kterou se učil na začátku. Test ALBA tak najednou testuje různé druhy paměti.

Hodnocení se odvíjí podle počtu vybavených gest a slov věty, přičemž běžný zdravý senior si vzpomene na 4-5 slov věty a na stejný počet gest.

Praktická část

4 Výzkum

Jak bylo uvedeno na začátku, praktická část textu popisuje cíle sezení, charakteristiku jednotlivých klientů a také se věnuje deskripci konkrétních sezení.

4.1 Předmět, cíle výzkumu a hypotéza

Předmětem výzkumu této práce je zjistit možnosti využití arteterapie na zlepšení kognitivních funkcí u seniorů. Cílem tohoto šetření je ověřit účinnost arteterapeutických sezení jako prostředku na aktivizaci seniorů. Případné změny poté potvrdit/vyvrátit využitím standardizovaných testů. Pro tyto účely byly stanoveny následující cíle:

Krátkodobý cíl:

- Motivace klientů k terapeutickým sezením
- Relaxace
- Rozvoj kreativity

Střednědobý cíl:

- Stimulace a podpora kognitivních funkcí (zejména soustředění, vybavovací schopnosti, porozumění, vyjadřování se)
- Podpora navázání vztahů mezi klienty
- Rozvoj komunikace (jak uvnitř skupiny, tak vně ve vztahu klient-terapeut)
- Rozvoj jemné motoriky

Dlouhodobý cíl nebyl stanoven vzhledem omezenému počtu setkání a trvání terapie v délce 3 měsíců.

Na základě výše uvedeného cíle výzkumu byla stanovena následující hypotéza:

Arteterapie pomáhá seniorům zlepšit kognitivní funkce, zde paměť.

Byla zvolena skupinová forma arteterapie. Skupinu tvořilo celkem 5 seniorů, z nichž 3⁸ byli popsáni a zahrnuti do pozorování, viz níže. Skupinová terapie byla zvolena záměrně s ohledem na cíle práce. Předpokládáme, že skupina bude podněcovat vzájemnou komunikaci a je zde možnost dále rozvíjet vztahy i po ukončení arteterapeutických sezení. Sdílení zkušeností může pomoci členům skupiny stát se podpůrnou pro jednotlivé členy. Zapojení klientů do skupinové činnosti dává možnost uvědomit si svoji roli i vzájemné fungování vztahů ve skupině.

Struktura sezení byla stejná, s výjimkou testovacích situací na začátku a konci terapie. Při jednotlivých setkáních byl jako úvodní rituál nabízen nápoj a drobné pohoštění (připravené SeneCurou). Dále jsme s klienty mluvili o tom, jak se cítí – jak po zdravotní stránce, tak psychicky – a také jaká mají očekávání od setkání. Při testovacích sezeních klienti přicházeli individuálně.

4.2 Popis jednotlivých klientů

Klientka A

Jedná se o ženu ve věku 82 let. V zařízení pobývá velmi krátce (v době našeho prvního setkání tam byla 4. den). Nejvyšší dosažené vzdělání je základní. Po základní škole pracovala na telefonní ústředně. Je vdova, má 2 dcery. Její skóre v Mini Mental State Exam je 24, což je stav lehké demence. Klientka je orientována místem i osobou, časem nepřesně. Pohybuje se samostatně. Je samostatná i v dalších oblastech sebeobsluhy – oblékání, jídlo, hygiena se slovní dopomocí. Je velmi komunikativní. Má dobré vztahy s rodinou, o které často vypráví. Její přístup je velmi vstřícný, snaží se být nápomocná ostatním členům skupiny. Ráda navazuje vztahy s ostatními. Má ráda procházky a poslech hudby.

Klientka C

Žena ve věku 75 let. Je vyučená a pracovala jako tkadlena. Ovdověla a má jednoho syna a jednu dceru. V MMSE dosáhla 26 bodů, tedy bez poruchy kognitivních funkcí. Chodí s pomocí chodítka, jinak je plně samostatná. Je velmi činná, sama aktivně vyhledává společenské akce

⁸ Jedna klientka v průběhu terapie závažně onemocněla a od 4 setkání se sezení neúčastnila. Další klient odmítl testování paměti, a i když se všech sezení aktivně účastnil, do výzkumu tak nemohl být zahrnut.

a zajímá se o dění v domově. Zpočátku našich setkání byla velmi nejistá a zčásti uzavřená. Po získání důvěry se stala otevřenou a sdílnou. Nemá ideální vztahy s rodinou. Navštěvuje ji pouze syn (sociální pracovníce neměli informaci o tom, že má dceru) a to spíše z organizačních důvodů. Je citlivá a vnímavá. Ráda plete (i pro členy personálu zařízení) a čte časopisy.

Klient D

Muž ve věku 82 let. Je vyučen a pracoval jako strojný zámečnický. Je sám – nemá (neměl) manželku ani děti. Jako kontaktní osoba je uváděn synovec. V testu MMSE dosáhl 26 bodů, je tedy bez poruchy kognitivních funkcí. Chodí s pomocí vycházkové hole. Je samostatný v oblasti jídla i oblékání, v oblasti hygieny s dopomocí. Je velmi aktivní a společenský. Zároveň je velmi disciplinovaný, úkoly se snaží plnit přesně dle zadání. Osobní informace sdílí, ale často je prezentuje jako nezajímavé a nepodstatné. Projevuje zájem o ostatní členy skupiny. Je velmi komunikativní. Má rád hudbu.

4.3 Úvodní setkání

- Cíle setkání: vzájemné seznámení, podání informací, relaxace, rozvoj komunikace
- Testování paměti pomocí testu ALBA a POBAV

První setkání bylo informačního a poznávacího charakteru. Klienti domova se postupně začali scházet do hobby místnosti. Někteří přišli bez pomoci – jiní o holi, případně s chodítkem za doprovodu sociální pracovníce. Poté co byli usazeni, jim bylo nabídnuto drobné pohoštění. Když byli klienti dostatečně pozorní, představila jsem sebe i naše budoucí setkávání. Vysvětlila principy skupiny a také jakou strukturu budou mít naše setkávání, jak často a kde se budou schůzky odehrávat. Následně jsme se seznámili s informovaným souhlasem.

Poté jsem klienty informovala, že na tomto setkání bych s nimi ráda zkusila dvě cvičení na paměť.⁹ Posléze jsem klienty vyzvala, aby se mi vlastními slovy představili. Po seznamovacím

⁹ Záměrně jsem nepoužívala slovo test, abych klienty nestresovala

kolečku, kdy klienti prezentovali dle vlastního rozhodnutí své zájmy, rodinu či svůj pracovní život jsme přešli k testování.

S klienty jsem pracovala individuálně a dle instrukcí provedla testy ALBA a POBAV.

Klientka A

Jak již bylo uvedeno u klientky A test MMSE ukázal lehkou demenci. V testu POBAV – jednoslovném popisování předložených obrázků a jejich následném vybavení – klientka dokázala správně pojmenovat celkem deset obrázků z dvaceti, vybavit si však nedokázala ani jediný. V testu ALBA – opakování věty a gest s jejich následným vybavením – klientka dokázala větu správně zopakovat. Na vyzvání zvládla předvést správně všechna zadaná gesta, při vybavení však nastala stejná situace jako u předchozího testu. Klientka si nedokázala vybavit slova původní věty ani předváděná gesta.

Klientka C

Klientka C je bez poruchy kognitivních funkcí. V testu POBAV dokázala klientka pojmenovat správně 17 obrázků. Pojmenovala všech 20 obrázků, 3 však chybně. Při vybavení si dokázala vybavit celkem 6 obrázků. V testu ALBA dokázala, jak správně zopakovat větu, tak také předvést zadaná gesta. Při vybavení dokázala zopakovat dvě slova z původní šestislovné věty a zopakovat 2 gesta.

Klient D

Stejně jako klientka C je i klient D bez poruchy kognitivních funkcí. V testu POBAV správně pojmenoval 12 obrázků a správně si jich vybavil 5. V testu ALBA správně zopakoval všechna slova věty i předvedl všechna gesta. Při vybavení si dokázal správně vzpomenout na 2 slova z původní věty a předvedl 4 vybavená gesta.

Závěrečná reflexe: Zajímavé bylo, že klienti při popisování obrázků v testu POBAV často dlouho vzpomínali na slova běžného použití – např. vidlička – ale všichni shodně označili správně globus. Je patrné, že vybavování je pro ně těžké. Co se týče obecných informací, klienti sami vypověděli, že jsou zvědaví, co budeme příště dělat, ale že nevědí, jestli to zvládnou. Vyslovili obavy ohledně kreslení. Zároveň všichni potvrdili příští účast.

4.4 První setkání – kresba lidské postavy

- Cíle: procvičení jemné motoriky, soustředění, udržení pozornosti, rozvoj komunikace
- Rozehřívací technika: procvičování motoriky – na stole je připravený ubrus s nasazenými kolíčky na prádlo, ti následně klienti sundávají. Poté mají za úkol jednotlivé kolíčky umístit kamkoli na své oblečení. Poté kolíčky postupně sundávají a snaží se je zapojit za sebou do řady. Na konec kolíčky rozpojují a opět připínají na ubrus.
- Hlavní technika: kresba lidské postavy – formát A4, tužka tvrdosti HB, časová dotace 15 min.

Zadání: „nakreslete lidskou postavu, jak nejlépe dovedete“.

Klientka A

Kresbu lidské postavy začala klientka kresbou hlavy, pokračovala tělem a poté se vrací k vlasům a doplňuje detaily obličeje (viz obr. 1, příloha). Postava je umístěna v levé části papíru otočeného na šířku. Obrázek je nakreslen napojovanými tahy, které klientka omlouvá tím, že už je to dlouho, co naposledy kreslila. Postava má detaily v obličeji, ale prsty na ruce má pouze naznačeny. K postavě klientka postupně dokreslí okolí – dům, cestu, květiny. Na obrázku je prý dívka ve věku sedmi let. Jedná se o klientčinu vnučku Natálku, kterou klientka dále popisuje. Její obrázek je tedy odrazem konkrétního člověka z jejího okolí. Vnučka má kudrnaté vlasy, které zřejmě zdědila po (dnes již mrtvém) manželovi klientky. Dále se klientka rozpovídá o rodině a jejích členech.

Klientka C

Postava, kterou namalovala klientka C je umístěna v levé části papíru umístěného na šířku (obr. 2, příloha). Může naznačovat tendence vracet se myšlenkami spíše do minulosti, což je však u klientů v domově pro seniory běžné. Klientka chvíli váhala, než s kresbou začala. Odvahu ji dodal pohled k vedle sedící klientce A. Postava na obrázku je chlapec. Je nakreslen nejistými tahy. Stejně jako klientka A, se i klientka C omlouvá, že neumí kreslit a nejde jí to. Postava chlapce na obrázku se usmívá. Má detaily v obličeji i na oblečení. Prsty na ruce jsou jen naznačeny. Odpověď na otázku, kdo je na obrázku odpoví klientka „prostě nějaký kluk“. Ptám se tedy, co postava na obrázku dělá, jak se má. Klienta odpovídá, že jde ze školy domů. Načež se do hovoru připojí klientka A a rozvíjí možnosti, co by mohl kluk z obrázku dělat. Autorka obrázku přikyvuje a říká, že už nic jiného jí nenapadá. Při pohledu na obrázek, ale nakonec říká, že je to kluk podobný jejímu synovi. Říká, že její syn byl hrozně dlouho malý co do výšky. Až do 18 let byl prý drobný a hubený, že ho ani na vojnu nevzali. Vyrostl až mezi 19-20 rokem a dnes má skoro 2 metry. Podobně prý i klientka sama byla dlouho drobná a vyrostla až v relativně pozdějším věku. Domýšlí, že výšku zřejmě zdědila po svém otci, kterého ale nepoznala, protože předčasně zemřel.

Klient D

Postava na papíře je umístěna v pravém horním rohu (obr. 3, příloha). V poměru k papíru zabírá cca ¼ papíru, což může svědčit o malé sebedůvěře (buď v sebe sama, nebo vlastní kreslířský projev). Jedná se, dle klientových slov, o kluka ve věku cca 10-12 let. Postava má na hlavě čepici. Oblečení má detaily jako knoflíky, sklady na kalhotách, pruhy na čepici či naznačené tkaničky u bot. Naopak některé tělesné detaily chybí. Postava postrádá nos, jednotlivé prsty na ruce a vlasy (ty ale mohou být schovány pod čepicí). Tahy jsou napojované, přesto však výrazné. Klient se ujišťuje, zda je pro mě zobrazení vyhovující. Mluví přiměřeně důrazně, je vstřícný. Ptám se, co postava dělá a klient odpovídá, že hraje fotbal. Stejně jako on prý rád hrával fotbal a volejbal. Taký jezdil na kole. Dále vzpomíná, jak se učil jezdit na kole a jak kolo vypadalo (otec prý nedbal, jaké kolo by chtěl a pořídil mu nejlevnější, jaké bylo). Klient srovnává dnešní mladé s obdobím jeho dospívání. Říká, že když byl malý maloval rád a taky rád rýsoval.

Závěrečná reflexe: Závěrem mi klienti sdělili pocity ohledně našeho setkání. Z klientů byla cítit úleva, že zadaný úkol splnili a že – dle jejich slov- „nic nepokazili“. Všichni se shodli, že i když neumí kreslit, je dobře, že se mohou spolu sejít a nesejí jen na pokoji.

4.5 Druhé setkání – kresba stromu

- Cíle: uvolnění, procvičení jemné motoriky, rozvoj vzájemné komunikace a soustředění se na činnost
- Rozehřívací technika: procvičování prstů – zatnout prsty pevně v pěst a poté všechny prsty uvolnit a roztáhnout od sebe (několikrát opakovat), postupně jednotlivé prsty od ukazováčku po malíček spojovat s palcem do tvaru „O“, následně zase zpět (několikrát opakovat).
- Hlavní část: kresba stromu – papír formát A4, tužka tvrdosti HB, časová dotace 15 min. zadání: „nakreslete listnatý strom, ne jehličnan“.

Klientka A

Na podnět nezačíná ihned pracovat, ale několikrát si otáčí formát papíru, až ho ponechá na výšku. Rozhlíží se po ostatních a následně začíná kreslit. Nevyužívá časové dotace a za několik minut je hotová. Její strom pokrývá velkou část papíru, je umístěn na středu (obr. 4, příloha). Tahy jsou nejisté, napojované, zřejmě kreslířská nejistota. Sama říká, že už dlouho nic nemalovala. Po dokončení stromu doplňuje detaily trávy. Zcela chybí základna stromu, kmen je volně v prostoru mezi trsy trávy. Kmen stromu je silný a působí stabilně, což je v kontrastu s několika málo slabými větvemi, které jsou na něj nasazeny. Dole je kmen rozšířen a zřejmě je tedy pevně vkořeněn do země. Zcela zde chybí srdce stromu. Podle vlastních slov klientky se jedná o ovocný strom, prý jednouchý jako její život. Sama říká, že roste na zahradě za domem, kde bydlí její rodina. Uvádí, že pocházela z dvojčat (sestra již zemřela) a proto si byla se sestrou velmi blízká, vše prý prožívaly spolu.

Klientka C

Říká, že neumí kreslit a už dlouho nekreslila. Papír má na šířku a ihned po zadání instrukcí začíná kreslit. Také nevyužívá celého časové dotace a během několika minut pokládá tužku. Tahy tužky při kresbě jsou napojované, zřejmě nejistota z vlastního kreslířského projevu (obr. 5, příloha). Její strom je umístěn v levé části papíru. Jeho základna je nakloněna mírně vpravo. Je naznačena pata stromu, která přechází do silného kmene. Koruna je bohatá, větvená a ohraničena čarou, která může značit určitou uzavřenost. V komunikaci je klientka zatím spíše zdrženlivější, ve srovnání s ostatními klienty. Na kmeni je silný zářez, který byl však dle vlastních slov klientky způsoben nechtěným pohybem, a nemá tedy význam. Jedná se prý také o strom, rostoucí kdesi na louce nebo u lesa, roste tam prý sám. Osamělost stromu může napovídat o samotě v životě kreslířky, kterou momentálně do domova chodí navštěvovat pouze syn, a to ne tak často, jak by si sama klientka přála.

Klient D

Klient pracuje s celou časovou dotací. Věnuje se detailům, jak jednotlivým větvíčkám, tak také struktuře kmene (obr. 6, příloha). Jeho tahy jsou výraznější a silnější. Kmen stromu je dole velmi úzký, chybí mu pata a typické rozšíření do stran. Ptám se na jeho rodinu. Říká, že měl dva sourozence – sestry, ale obě jsou již mrtvé. Sám rodinu nezaložil, měl prý jen přítelkyni, se kterou jim to ale nevyšlo. Nakreslený strom popisuje jako konkrétní strom, který stával u jeho domu. Říká, že ho tam zasadil jeho otec. Popisuje také jak do stromu uhodil blesk a strom byl poté byl na jednom místě holý. Když strom vyrostl do výšky, překážel, protože byl zasazen moc blízko u plotu, a klient ho musel sám skácet.

Závěrečná reflexe: Klienti říkají, že se jim pracovalo dobře. Klientka A zdůrazňuje, že se ráda účastní akcí, které jsou domovem pořádány, prý je ráda mezi lidmi. Bude ráda, když bude moci přijít příště, s klienty v domově se teprve seznamuje a tato sezení vnímá jako příležitost je lépe poznat. Klientka C je spíše tišší, odpovídá na otázky, ale sama většinou nerozvíjí delší konverzaci. Klient D je velmi pečlivý a soustředěný na zadaný úkol. Využívá času na zadaný úkol a svědomitě řeší jednotlivé detaily obrázku.

4.6 Třetí setkání – kresba domu

- Cíle: relaxace, rozvoj komunikace a paměti, procvičení motoriky, procvičení pozornosti
- Rozehřívací technika: procvičení prstů, pozornosti, paměti – první klient dostane do rukou míček s „bodlinami“, ten pomačká a povalí v rukou, aby si je promasíroval. Poté míček pošle po stole někomu jinému a zároveň vysloví jeho jméno. Několikrát opakujeme.
- Hlavní část: kresba domu – papír formát A4, tužka tvrdosti HB, pastelky, voskovky, časová dotace 15 – 20 min. zadání: „nakreslete dům, jak nejlépe dovedete.“

Klientka A

Klientka maluje na papír otočený na šířku. Nevyužívá nabízené barvy, ale maluje pouze jednou pastelkou (obr. 7, příloha). Pouze tašky na střeše mají jinou barvu. Její domek je v poměru plochy papíru malý. Dům má klasickou sedlovou střechu, na které jsou vyznačeny tašky. Z komína domu se kouří. Před domem vede široká cesta. Klienta jako první namalovala právě tuhle cestu a teprve k ní dosadila dům. Říká, že je to hlavní silnice, která vede do Humpolce. Ptám se, kdo v domě bydlí a klientka odpovídá, že její rodina. Poté specifikuje, že dům obývají její dvě dcery, které uvádí jménem a ona (manžela nezmiňuje). Prý topí, a proto se kouří z komína. Za domem je zahrada (která na obrázku nakreslená není). Na obrázku je naznačen i druhý dům. Podle klientky tam bydlí sousedé. Říká, že když bude ona nebo naopak oni něco potřebovat, že si navzájem pomohou. Toto téma se často opakuje v jejím vyprávění, často zmiňuje, že lidé by si měli pomáhat a vycházet si vstříc.

Klientka C

Její dům je nakreslen na šířku, tužkou a pokrývá velkou část obrázku. Stejně jako ostatní, ani ona nevyužívá barev (obr. 8, příloha). Dům je umístěn uprostřed. K domu vede široká přístupová cesta, která může naznačovat otevřenost klientky k ostatním. Klientka popisuje, že spodní část je celá prosklená. Velkými okny tak může krásně vidět ven a zároveň dovnitř proniká spousta světla. Velká okna mohou symbolizovat zájem klientky o dění kolem ní. Sama říká, že když byla

malá, bydleli v klášteře předělaném na byty a později, v dospělosti, už bývali jen v panelákových bytech. Její obrázek je tedy jakási ideální představa domu, ve kterém by chtěla bydlet. Celá horní část domu je osazena zábradlím. Klientka sama říká, že je tam odtud krásný výhled do okolí. Vypráví, že její dům stojí v zahradě, kdesi ve vesnici, nikoli však ve městě.

Klient D

Klient vyžaduje pouze obyčejnou tužku. Říká, že barvy používat nebude. Než začne kreslit, dlouho přemýšlí. Sám to komentuje tak, že si to nejprve musí pořádně rozmyslet. Jeho dům je umístěn na papíře na šířku (obr. 9, příloha). Má klasickou sedlovou střechu s vypracovanou střešní krytinou. Krytina tedy může naznačovat, že klient se vždy snaží svědomitě splnit zadaný úkol do konce. Z komína se kouří. Okolo domu je zahrada – tráva, strom. Sám dům popisuje jako patrový, větší, než byla jeho skutečná „chalupa“, ve které bydlel. Spodní část domu pokrývá kabřinec, proto je omítka tak tmavá. Hlavní fasáda je z břidlice. Technické detaily popisuje proto, že má rád přesnost. Pracoval velkou část života v Agrostroji jako strojní zámečnick, a proto jsou mu blízké technické nákresy. Na vlastním domě si podle vlastních slov spoustu věcí udělal sám. Dům prý stojí v obci Kletečná, což je vesnice, kde klient bydlel. Ptám se, kdo v domě bydlí, když vidím, že se kouří z komína. Říká, že tam topí jeho synovec, který se o dům stará. V reálném životě také předal svůj dům synovci, který ho nyní užívá.

Závěrečná reflexe: Klienti se zatím ostýchají využít barvy a často zdůrazňují, že neumí malovat. Když už je obrázek hotový, nemají problém o něm komunikovat a jsou sdílní. Na konci sezení poděkují a říkají, že se těší na příště.

Jelikož se jedná o klienty umístěné v sociálním pobytovém zařízení, nežijící v rodině a zároveň klienty vyššího věku, další diagnostické kresebné testy, tedy test „rodiny“ a „začarované rodiny“ jsme se rozhodli nevyužít z důvodu nevhodnosti pro danou situaci.

4.7 Čtvrté setkání – moje hezká vzpomínka

- Cíle: rozvoj fantazie, procvičení paměti, rozvoj komunikace, jemné motoriky, pozornosti

- Rozehřívací technika: první klient dostane do ruky klubíčko, řekne, jak se dnes cítí a poté po stole posílá klubíčko dalšímu. Postupně se vystřídají všichni.
- Hlavní část: Pomocí koláže výtvarně ztvárni téma „moje hezká vzpomínka/co mě vždy těšilo“ – papír formát A4 nebo A3, tužky, pastelky, voskovky, křídly, časopisy, nůžky, lepidlo, časová dotace 45 min.

Klientka A

Pro obrázek zvolila formát A4 na šířku. Jako první vystřihla motiv chalupy (obr. 10, příloha), poté dlouho listuje nabízenými časopisy a hledá další vhodné obrázky. Chalupa samotná jí připomíná chatu v Petrovicích, kam s rodinou jezdili. Od jara do podzimu tam trávili část roku. Poblíž tohoto místa dnes žije její starší dcera. Motivy rozkvetlé louky pak symbolizují přírodu. Od dětství navštěvovala turistický oddíl, rodiče je (ji a její sestru) k turistice vedli. Její sestra se pak stala průvodkyní a často s partou vyráželi na pochody, kde jim sestra vyprávěla zajímavosti o krajině, kterou procházeli. Děvčátko na obrázku v levém horním rohu je pak připomínka jedné z jejích vnuček. Klientka dále jmenuje vnučata a popisuje pěkné vztahy, které s dcerami i s jednotlivými vnučaty má.

Klientka C

V porovnání s ostatními rychleji nachází ústřední motiv své práce. Volí formát A4 na šířku. Hlavním motivem její vzpomínkové práce je kotě/kočka (obr. 11, příloha). Vzpomínka se vztahuje na týden, který jako malá trávila na táboře a spala ve stanu s podsadou. V lese prý našla malé kotě, které si do stanu donesla a celý týden se o něj starala. Nakonec si ho vzala i domů a nechala si ho, a to i přes prvotní odpor matky. Jak již bylo zmíněno na jednom z předchozích setkání, klientka bydlela tou dobou s rodinou v bývalém klášteře a kočka se prý brzy stala oblíbenou i u obyvatel ostatních bytů. Květinové motivy na obrázku pak odkazují k lásce k přírodě. Ráda má květiny i lesy. Pochází od Liberce, kde byly všude přístupné husté lesy, kam často chodila sbírat houby, které ale sama nejí.

Klient D

Velmi dlouho vybírá obrázky. A se stejnou pečlivostí je lepí. Vybírá si také formát A4. Jako ostatní ani on svůj obrázek nedotváří pomocí jiné techniky (obr. 12, příloha). V časopise mi ukazuje obrázky různé techniky (pily, vrtačky apod.), která ho prý vždycky bavila a zajímala. Obrázky náradí ale na výsledný obrázek nepoužije, prý aby to „k něčemu vypadalo.“ Na obrázku převažují motivy zvířat. A to prý z toho důvodu, že měl a má rád přírodu. Rád se staral o zahradu, kterou měl okolo chalupy. Jen nerad vzpomíná, jak jednou při práci na zahradě omylem zabil ještěřku (na slovo si nevzpomíná, ale společně se k němu dobereme). V levé horní části použil obrázek dřevěného zastřešení, protože ho bavilo kutit ze dřeva. Sám si na domě zhotovil dřevěné podbití i jiné drobné věci. Uzavírá s tím, „že dnes už by to nesvedl“.

Závěrečná reflexe: Téma klienty zaujalo. Bylo patrné, že s chutí vzpomínají i vyprávějí. I mezi sebou rozvíjeli další vzpomínky, a i když už bylo setkání u konce, zůstali sedět u stolků a pokračovali v hovoru. Technika koláže se ukázala jako vhodnou, klienti byli velmi zruční ve stříhání a částečně ztratili ostych z tvorby.

4.8 Páté setkání – ruka

- Cíle: rozvoj vybavovací schopnosti, pozornosti, komunikace, jemné motoriky
- Rozehřívací technika: dechové cvičení – dýchání „do čtverce“ na zklidnění a zpřítomnění
- Hlavní část: „ruka“ - obkresli ruku, tu poté dle vlastní fantazie dotvoř (uvnitř i vně).
Pastelky, voskovky, vodové barvy, prašný pastel, papír A4, časová dotace 20 min.

Klientka A

Obrázek je namalován na výšku. Ruka je malována modrou barvou slabým tahem (obr. 13, příloha). Na ruce je naznačen náramek a prstýnek. Ani vně ani uvnitř ruky není plocha papíru vyplněna. Klientka uvádí, že náramek na ruce je podle skutečného šperku, který dostala od vnučat. Jednalo se o barvený náramek z korálků, který dělala vnučka. Říká, že ji velmi těší, když za ní přijede rodina na návštěvu nebo může ona jet k nim. Prstýnek na obrázku je snubní prsten,

který ale bohužel – zřejmě při stěhování – do domova ztratila. Ptám se tedy na to, co její ruka dokáže. Říká, že toho uměla tolik – plést, šít, háčkovat i hrát na harmoniku. Klientka vzpomíná na maminku, která byla velmi trpělivá a která ji všechno učila a vedla ji k ručním pracím. Poté vzpomíná, jak se sestrou – pochází z dvojčat – hrály na harmoniku, zpívaly a veřejně vystupovaly.

Klientka C

Obrázek je na šířku. Ruka je malovaná slabým tahem (obr. 14, příloha). Po dokončení obrysu ruky se klientka rozhlíží a od klientky A „obkresluje“ náramek. Poté na ruku doplní nehty a prstýnek. Dál obrázek nedotváří a pokračovat nechce. Ukazuje levou ruku, na které nemůže úplně natáhnout prsty. Prý je to následek nemoci – cukrovky. Ptám se na prstýnek na obrázku. Říká, že to není žádný konkrétní prstýnek. Poté se zadívá na svoje prstýnky a říká, že dva z nich vznikly roztavením snubních prstenů. Z roztaveného zlata si pak s dcerou (kterou zmiňuje vůbec poprvé) nechaly udělat stejné prstýnky. Ptám se, co ta ruka umí. Klientka odpovídá, že dnes už nic moc, už uplete jen ponožky. Dřív prý pletla všechno možné – svetry, šály a čepice dětem, kamaše i různé složitější vzory límečků. Pletení zavede její paměť k matce, na kterou začne vzpomínat. Její matka byla na ni a její sestru sama, otec zemřel, když byly klientce dva měsíce. Matka šla brzy do invalidního důchodu a byla pořád doma. Dělalala tedy „domácí práce“ (v tomto případě znamená, že dostávala práci domů) a uměla i krásně plést. Ani klientka ani její sestra se od matky pletení (ani jiné práce) nenaučily. Klientka popisuje matku jako nerudnou, stále špatně naloženou ženu, která je často fyzicky trestala. A protože byla taková, snažily se jí se sestrou vyhýbat (při vzpomínce klientka pláče). Proto taky, jak sama klientka říká, „brzy utekla z domova“ na Moravu. Tam bydlela u své tety a tam pak prožila velkou část svého dospělého života.

Klient D

Ruka klienta D je obkreslena na šířku. Při obtahování se zastavuje a ukazuje mi malíček, který je znetvořený (obr. 15, příloha). Klient o část malíčku přišel při práci. Vypráví, jak se mu prst dostal do válcovačky na plech a jak díky vlastní duchapřítomnosti nepřišel o celou ruku. Ruku mu pak léčila jeho matka, často musel mít zdvihnutou celou paži a půl roku nemohl do práce. Svůj obrázek pečlivě – jako u všech ostatních zadání – vymalovává zelenou barvou. Barvu si vybral, protože jí má rád, připadá mu uklidňující. Když ještě bydlel „doma“ měl zelenou barvou

vymalován i interiér některých pokojů. Ptám se tedy, na co je ruka. Klient říká, že dělal rukama celý život. Že ho práce bavila a rád „kutil“. Dříve dokázal rozebrat motor Jawy 350 do šroubku a zase ho celý sesadit.

Závěrečná reflexe: Klienti jsou velmi ostýchaví, co se týče použití barev. Barvy používají jen pro vyznačení kontur. Plochy většinou nechávají nevyplněné. Zatím výhradně využívají pastelky. Zároveň je vidět posun, zejména u klientky D, která je mnohem komunikativnější a otevřenější než na prvotních setkáních. Je patrné, že je velmi citlivá a vnímavá. Dále je patrná určitá cykličnost ve vyprávění klientky A. Ta často na jednotlivých setkáních, bez ohledu na téma, směřuje své vyprávění ke stejným motivům.

4.9 Šesté setkání – já jako zvíře

- Cíle: rozvoj pozornosti, komunikace, jemné i hrubé motoriky
- Rozehřívací technika: rozcvičení paží – ruce zvedneme vysoko, zkusíme spojit nad hlavou. Poté doširoka roztáhneme, před hrudníkem spojíme a zhluboka vydechneme. Několikrát opakujeme.
- Hlavní část: „já jako zvíře“. Z modelíny vymodeluj zvíře, se kterým se identifikuješ, máš společné rysy, tě něčím oslovuje – modelína, časová dotace 20 min.

Klienti se rozhlíží jeden po druhém a jsou znát rozpaky. O zvířatech hovoří, ale hlavní problém, proč se nechtějí pustit do tvoření je, že nevěří, že dokážou zvíře věrohodně vymodelovat. Znovu – jako na každém setkání – zdůrazňuji, že bezchybný estetický výsledek není cílem našeho setkávání. Klienty tak omezila nedůvěra ve vlastní schopnosti spíše než reálná ne/schopnost zadaný úkol splnit.

Klientka A

Při rozmýšlení, které probíhalo jako společná diskuze mezi klienty mluvila klientka o tom, že by ráda vymodelovala kočku. Kočky prý měla vždycky ráda, a doma byla kočka (stejně jako pes) součástí rodiny. Protože by prý zvíře z modelíny nezvládla, kočku nevytvoří a vymodeluje lidskou

postavu (obr. 16, příloha). Postava je údajně její vnuk Pepík, který rád hraje fotbal a sportuje. Následně klientka vypráví o jednotlivých vnoučatech.

Klientka C

I klientka C se kloní ke kočce jako svému favoritovi. Sama sebe označila za „kočičí mámu“ a vrátila se ke vzpomínce, kterou popisovala na čtvrtém setkání, kdy si domů z letního tábora přivezla nalezené kotě. Nakonec ale, protože se bála, že kočku vymodelovat nezvládne, vytvořila žlutého motýla (obr. 17, příloha). Moje otázky směřovaly na to, jaké má klientka společné rysy s motýlem. Sama nebyla schopna jasně definovat, co přesně ji s motýlem pojí. Ptám se tedy na výběr barvy, proč volila žlutou. Říká, že je to barva slunce a zároveň ji jako první motýl napadl žluťásek.

Klient D

Klient se zapojil do počáteční diskuze a jako jediný se skutečně rozhodl kočku vymodelovat (obr. 18, příloha). Toto zvíře zvolil, dle vlastních slov proto, že je užitečné, neboť chytá myši. Zároveň kočku vnímá jako šelmu, která se ale dá pomazlit. Kočku prý doma vždycky měli a má tak k těmto zvířatům kladný vztah. Dále se ve skupině rozeběhne rozhovor o tom, jaká zvířata jsou v domově chována.

Závěrečná reflexe: U klientů zcela převládla myšlenka oblíbeného zvířete a původní zadání (ač několikrát znovu zopakováno) – tedy symbolická paralela mezi zvířetem a jimi – se vytratilo. Nicméně můžeme usuzovat, že motýl, kterého ztvárnila klientka D může být určitou symbolikou její křehkosti a citlivosti. Zároveň se ukazuje nízká sebedůvěra klientů ve vlastní výtvarné schopnosti. Tato nejistota zároveň redukuje jejich možnosti vytvořit to, co mají na mysli na to, co si myslí, že svedou. Je nutné ale poukázat na velmi dobrou vzájemnou komunikaci. Diskutují mezi sebou o zadání i o jednotlivých výjevech na obrázcích. Často i po ukončení terapie spolu sedí a pokračují v konverzaci.

4.10 Sedmé setkání – moje království

- Cíle: rozvoj komunikace, pozornosti, jemné motoriky
- Rozehřívací technika: čmáranice na uvolnění zápěstí – nejprve jednou rukou, poté druhou kreslíme libovolné klikyháky, ležaté osmičky, nuly a trojúhelníky. Poté totéž oběma rukama zároveň.
- Hlavní část: „moje království“ – máš vlastní království, které je přesně podle tvých představ. Nakresli symbol/erb, který tvoje království symbolizuje, království pojmenuj. Papír formát A4, voskovky, pastelky, olej. pastel, prašný pastel, časová dotace 20 min.

Po zadání práce bylo vidět, že klienti mají problém se úkolu chopit. Vysvětluji tedy znovu, že mohou volit zjednodušení – symbol. Kladu důraz na to, že není důležitý estetický výsledek, ale myšlenka jejich práce.

Klientka A

Klientka maluje krajinu, obrázek je na šířku. Jako první maluje kopce, na které přidává stromy, nebe se sluncem a domek v údolí obklopený květinami (obr. 19, příloha). Království se jmenuje „Království u lesa“. Svoje království popisuje jako království plné hlubokých lesů, takových jako byly za jejich domem, když byla malá. Dále popisuje, jak ráda do těchto lesů chodila. I její babička z Polanky je ráda navštěvovala, lépe se jí tam dýchalo a společně pak do lesa chodily sbírat houby. Poté se rozpomíná naopak na čas strávený u babičky v Polance. Obec byla obklopená rybníky a klientka vypráví, jak podle kvákání žab předpovídali počasí a jak její strýc trávil většinu času zakrmováním ryb a samotným rybařením. Za příbuznými se v pozdějším věku odstěhovala a bydlela na Moravě většinu svého dospělého života (na jednom z předchozích setkání vyprávěla o neshodách s matkou, které byly důvodem brzkého stěhování). Klientka sama se vrací i k bolavým místům svého života, a dále vzpomíná, jak jí v brzkém věku zemřela sestra i manžel (pláče).

Klientka C

Klientka maluje obrázek krajiny s cestou a stromy. Zde si můžeme všimnout podobnosti s obrázkem, kdy měla za úkol namalovat dům. Podobná cesta lemovaná stromy a domek umístěný na obdobném místě papíru (obr. 20, příloha). Království nazvala „Zlaté království“. Název odkazuje ke šťastnému období v jejím životě. Popisuje dům v Petrovicích, kam se celá rodina sjížděla a trávila společný čas. Je to čas stráveným hraním deskových her a karet a také čas strávený s vnoučaty na procházkách v lese. Znovu poukazuje na lásku k přírodě a časté výlety s turistickým oddílem, který vedla její sestra.

Klient D

Klient jako jediný volí symbolické zobrazení svého království (obr. 21, příloha). Na šířku papíru maluje rybu, a i království se jmenuje „Rybí“. Vzpomíná, že jako kluk chodil rád na ryby. Vesnicí, kde bydlel, protékal potok, který i v parném létě vytvářel příjemné klima. Chodil společně s ostatními kluky „na pytláčku“, prut mu jeho otec nepořídil. Často pak ulovené ryby připravovali k večeři. V dospělosti už na ryby nechodil, už na to údajně nebyl čas.

Závěrečná reflexe: Klientka A se vrací ke stejným vzpomínkám, často i stejně formuluje své vyprávění. Klientka C je s každým dalším sezením sdílnější. Na setkání, i před ostatními, je velmi otevřená a otvírá i nepříjemná témata. Klient D je velmi pečlivý ve zpracování svých děl. Svědomitě plní zadané úkoly a často se na konci sezení ujišťuje, že úkol správně provedl. Pod správným provedením chápe dobře zpracovaný obrázek, a to zejména po výtvarné stránce. Nicméně i klient D nemá problémy otevřeně nad obrázkem hovořit o svém životě.

4.11 Osmé setkání – volné téma

- Cíle: rozvoj vybavovací schopnosti, pozornosti, komunikace, jemné motoriky
- Rozehřívací technika: relaxační cvičení s rehabilitačními míčky - 2 různě velké míčky s bodlinami + jeden bez bodlin mačkáme v dlaních, masírujeme si jím ruce až k lokti, tlačíme v dlaních proti sobě. Poté pošleme sousedovi a použijeme větší/menší míček.

- Hlavní část: volné téma – „výtvarně ztvárni/namaluj co chceš“ – papír formát A4, A3, barevné papíry, nůžky, pastelky, voskovky, křídly, olejový pastel, vlna, krepový papír, časopisy, lepidlo, časová dotace 25 min.

Klientka A

Klientka si vzala papír formátu A4, který záhy vyměnila za A3. Zvolila techniku koláže (obr. 22, příloha). Na jejím obrázku, podobně jako na práci s tématem „moje milá vzpomínka“ se objevují obdobné motivy. Chalupa u lesa, květiny, příroda. Podobně také o svém díle vypráví. Vrací se k turistickému oddílu, se kterým navštívila mnoho míst. Vypráví o sestře, která jako průvodkyně oddíl vedla. Na obrázku je také fotografie psa, který je údajně kopií jejich dřívějšího domácího mazlíčka. Tento pes „cestovatel“ se s nimi účastnil turistických výprav. Brali ho s sebou na většinu cest a on poslušně cestoval jak vlakem, tak i autobusem. Motivy přírody jsou odrazem autorčina kladného vztahu k přírodě, ke kterému ji rodiče vedli.

Klientka C

Klientka byla nemocná a skupinového sezení se tak nemohla zúčastnit. Toto sezení bylo později nahrazeno na individuálním setkání. Jelikož byla klientka při sezení sama, neinspirovala se ostatními, kteří zvolili techniku koláže. Nabízený časopis použila pouze jako inspiraci pro svou kresbu. V jednom z čísel časopisu našla fotografii psa, který jí při kresbě posloužil jako předloha (obr. 23, příloha). Pro kresbu použila papír formátu A4 na šířku, z nabízených materiálů využila jen tužku. Opět omlouvala svoji kresbu. Ve vzpomínkách se vrátila k pejskovi, rodinnému mazlíčkovi. Byl to první pes jejich rodiny, v jejím dospělém věku, kterého si společně pořídili. Klientka vypráví i o předchozích psech, které měla, ale znovu se vrací k pejskovi z obrázku. Jednalo o maltézského psíka, jméno už si nevybavuje. Povídáme si pak i o dalších mazlíčcích, které v rodině měli, jak ona, tak později její děti.

Klient D

Klient si zvolil jako podklad zelený papír formátu A4. Stejně jako klientka A se rozhodl pro techniku koláže a hledal vhodné obrázky v časopisech (obr. 24, příloha). Jako první vystříhl dům. Poté našel obrázek se dvěma chlapci, z nichž jeden hraje na harmoniku. Jeho obrázek doplňuje fotografie jídla a srdce. Říká, že chalupa na obrázku odpovídá jeho ideální představě o víkendové chatě. Jezdil by tam na víkendy odpočívat. S chlapcem na obrázku se identifikuje. Říkal, že když byl starý jako on, taky chtěl na tento nástroj hrát. Zjistil, který učitel hru na harmoniku vyučoval a chtěl k němu docházet. Klientův otec však tento zájem nepodporoval, prý z finančních důvodů. Dále klient mluví o rozdílu mezi heligonkou a harmonikou a také říká, že rád zpíval. Je cítit, že ho mrzí, že se na nástroj nemohl učít. Pokyvuje hlavou nad obrázkem a říká, že ten kluk na obrázku „je celej on.“ Znázorněné jídlo je pak jakási dobrůtka, kterou by si dával na chatě ve chvíle odpočinku. Srnec (kterého mu nabídl do obrázku další klient) je ztělesněním přírody a klidu, který chatu obklopuje.

Závěrečná reflexe: Vidím určitou změnu u klientů v tom, že při tomto cvičení měli „odvahu“ ke změně. Klientka A si vzala formát A3. Ačkoli byl na předchozích sezeních téměř vždy nabízen, nikdo z klientů jej nevyužil. Stejně tak klient D, který využil barevný papír. Zajímavý byl i moment, kdy jeden klient druhému nabídl vlastnoručně vystřižený obrázek s tím, že by se mu mohl hodit do jeho díla. Klient D ho následně s povděkem přijal a do obrázku zahrnul. Usuzuji tedy na určité uvolnění. Všichni klienti jsou velmi komunikativní. Podobně jako minule, klientka A repetitivně popisuje stejná témata, osoby, vzpomínky, což je však přiměřené k jejímu stavu lehké demence. Klientka C si stále nevěří v oblasti výtvarného zpracování tématu, nicméně je velmi sdílná a otevřeně hovoří o zvoleném tématu.

4.12 Deváté setkání – kresba lidské postavy

- Cíle: rozvoj vzájemné komunikace, jemné motoriky, pozornosti
- Rozehřívací technika: uvolnění zápěstí a prstů pomocí cviků – „motýlci s tužkou“, procvičení kroužků/linií/čar z pracovních listů pro předškolní děti
- Hlavní část: kresba lidské postavy, zadání viz první setkání

Klientka A

Klientka namalovala drobnou postavu na papír otočený na šířku. Postava zabírá cca ¼ papíru (obr. 25, příloha). Postava má detaily na oblečení, ale např. počet prstů neodpovídá. Jedná se o chlapeckou postavu, i podle slov autorky se jedná o kluka. Dílo má rysy dětské kresby. Tělesné proporce neodpovídají, postava má velmi krátké ruce, chybný počet prstů, noha je prohnutá. Chybí některé detaily jako obočí, oči jsou zavřené. Klientka postavu popisuje jako svého vnuka jménem Pepík. Autorka se tedy se svou postavou neidentifikuje. Její popis odpovídá postavě „Pepíka“ při tvoření s modelínou. Má se jednat o chlapce, který rád sportuje. Dále autorka povídá o svých vnoučatech a rodinných vztazích. V porovnání s kresbou postavy, kterou klientka malovala na prvním setkání, je tato postava méně propracovaná. Klientka se tentokrát při kresbě věnovala pouze postavě a nedodělávala detaily okolí. Při kresbě postavy neabstrahuje a vždy volí konkrétní postavu ze svého okolí.

Klientka C

Postava klientky C je namalována na šířku. U její postavy vidíme podobnost jako u prvního obrázku. Výrazným rozdílem je velikost postavy (obr. 26, příloha). Oproti první kresbě je postava na druhém díle umístěna více na středu a je podstatně větší. Klientka postavu popisuje jako „ogara“. Autorka část života prožila na Moravě a tímto termínem označuje také svého syna. Postava na obrázku je tedy muž, nebo chlapec. Dále klientka vzpomíná, že když byla malá, její teta měla 3 syny – bratrance – a ti měli soustu kamarádů. S nimi klientka trávila prázdniny, obklopena chlapeckou společností. Společně lezli po stromech a chodili se koupat do rybníků v okolí Polanky. Klientka se tedy s postavou na obrázku také neidentifikuje, postava však nepředstavuje žádnou konkrétní osobu. Kresba je zjednodušující a také nese rysy dětské kresby. Tahy tužky jsou napojované, nejisté.

Klient D

Klient namaloval postavu uprostřed papíru otočeného na šířku. V porovnání s první kresbou postavy je tato postava větší a propracovanější (obr. 27, příloha). Oblečení i obličej je plný detailů. Vidíme podobnosti jako na prvním obrázku – podobné čepice, sklady na kalhotách,

jedná se o mužskou postavu. Postavu popisuje jako jednu z masopustních masek. Inspirace masopustem je v tomto období pochopitelná, protože i v domově proběhla masopustní obchůzka. Klient dále popisuje, jak masopust probíhal u nich na vesnici. Popisuje všechny přípravy, jednotlivé masky i průběh samotné obchůzky. Sám se obchůzek účastnil a rád na ně vzpomíná. Postava v jedné ruce drží plácačku, kterou se plácaly děti, a pytel. Postava stojí v závěji sněhu, typické pro období února v době mládí autora. Jelikož se jedná o masku, lze ji jen těžko porovnávat s klasickou lidskou postavou. I na této kresbě však vidíme změny oproti stejnému zadání na prvním setkání. Postava zabírá větší část papíru a je detailněji vyobrazená. Je tedy možné usuzovat na větší sebejistotu kreslíře.

Závěrečná reflexe: I přesto, že se jednalo o opakované zadání stejného úkolu, pro klienty bylo de facto nové, neboť jako většina seniorů, trpí klienti problémy s krátkodobou pamětí. Stejně téma však přineslo u některých klientů zcela nové zpracování. Klientka A změnila způsob zobrazení i pohlaví postavy. Klientka C postavu pojala podobným způsobem jako u první kresby. Klient D se nechal inspirovat okolnostmi vzniku a postavu pojala netradičně oproti prvotnímu zpracování. Všimnou si můžeme také zvětšení měřítka u dvou kreseb.

4.13 Desáté setkání – kresba stromu

- Cíle: rozvoj soustředění, pozornosti, paměti
- Rozehřívací technika: uvolnění zápěstí a prstů pomocí fyzioterapeutických míčků
- Hlavní část: kresba stromu postavy, zadání viz druhé setkání

Klientka A

Oproti předchozímu zpracování, zvolila klientka tentokrát kresbu na šířku papíru. Obě její kresby stromu jsou si velmi podobné. Dole se rozšiřující kmen, který přechází do několika málo větví (obr. 28, příloha). Vidíme i podobné detaily trávy v pozadí. Přesto je však druhý strom kreslen větším přítlakem tužky. Také mu na větvích oproti prvotině přibyly listy. Strom klientka popisuje podobně jako svůj první obrázek, tedy, že se jedná o ovocný strom, který roste v zahradě a plodí ovoce.

Klientka C

Druhý strom klientky C je oproti první kresbě rozdílný. I přesto, že společnými znaky jsou jak papír otočený na šířku, tak také umístění kresby k levé straně (obr. 29, příloha). Strom má široký kmen s naznačenou patou. Koruna stromu vypadá jako by byla rozdělena na dvě odlišné části. Levá část se jeví jako povadlá, větve v této části jsou svěšené. Větve v pravé části koruny směřují do stran a vzhůru. Klientka svůj strom popisuje jako listnáč typu bříza nebo javor. Nejedná se o ovocný strom, ale strom, který roste kdesi volně v přírodě. I její druhý strom, v porovnání s první kresbou, doznal změny v podobě jednotlivých listů. Vzhledem k tomu, co už o životě klientky víme, můžeme usuzovat, že svěšené větve mohou odkazovat na těžké chvíle v dětství, které popisovala na minulých setkání. Jelikož jí otec zemřel, když jí byly dva měsíce, žila pouze s matkou a sestrou. Matka, která ve 30 letech zůstala, po operaci páteře, v invalidním důchodu byla ze strany klientky popisována jako velmi nevrlá. Práci, kterou matka vykonávala z domova, často zastávala klientka se sestrou. Tuto práci pak někdy dodělávaly i po nocích, a proto mnohdy nešly ani do školy. Matka je také fyzicky trestala. Klientka několikrát zdůraznila, že byla ráda, když se mohla odstěhovat k tetě na Moravu. Oproti prvnímu stromu vidíme změnu v tom, že chybí symbolické ohraničení koruny.

Klient D

Druhá kresba stromu klienta D je výrazně větší než jeho první kresba. Strom je umístěn na střed papíru otočeného na šířku (obr. 30, příloha). Stejně jako u klientek je nově strom doplněn o listy. Podobně jako u první kresby jsou větve nasazeny postupně na kmeni a chybí klasická koruna. Větve jsou umístěny velmi systematicky a téměř symetricky. Může se jednat o jakousi snahu vnést do věcí řád a pořádek. Strom je kreslen silným přitlakem, kmen i větve jsou vyplněny tahy tužky, což můžeme chápat jako snahu prosadit se, být vidět. Klient popisuje svůj strom jako samotáře. Říká, že jeho strom „stojí sám jako voják v poli“ poblíž potoka. Z umístění u vodního toku usuzuje, že se může jednat např. o olši. I zde můžeme najít paralely s klientovým životem. I on prožil svůj život sám, vlastní rodinu nikdy nezaložil. Ve spodní části klient doplnil rozšíření – kořeny. Ty na prvním obrázku stromu patrně nejsou, naopak první strom je ve spodní části velmi slabý. Pod stromem teče potok, na který klient rád vzpomíná. Jedná se o potok, na který chodil rybařit.

Závěrečná reflexe: U všech kreseb vidíme posun ve zpracování. Všechny stromy jsou doplněny o listy. Při cvičení klienti v tomto případě “neopisovali” jeden od druhého, ale listy nakreslili nezávisle jeden na druhém. I přesto, že kresba proběhla v období příchodu jara, bylo to období tak časně, že inspirace stromy venku (v té době ještě holými) lze také vyloučit. Zároveň je nutné zdůraznit, že i přesto, že klienti upozorňují na to, že malovat neumí, pouštějí se do zadaného úkolu s menším ostychem. Přímým projevem může být i zvětšení samotných kreseb. Zároveň je s každým sezením patrnější otevřenost, se kterou klienti o tématech mluví.

4.14 Jedenácté setkání – kresba domu

- Cíle: rozvoj soustředění, pozornosti, vzájemné komunikace
- Rozehřívací technika: zpřítomnění pomocí dechového cvičení na zklidnění – jazyk opřeme o horní patro a zhluboka vydechneme (několikrát opakujeme), uvolnění zápěstí kreslení spirál – levá/pravá/obě zároveň
- Hlavní část: kresba domu, zadání viz třetí setkání

Klientka A

Druhý obrázek domu klientky A je rozdílný oproti první kresbě. Zatímco na prvním obrázku byla ústřední stavba malá a jakoby součástí krajinky, nyní je dům hlavním motivem výkresu (obr. 31, příloha). Dům je větší a na rozdíl od první kresby je barevnější. Vidíme větší část stavby i více detailů – strukturu střechy, výplně oken. Vidíme také přístupovou cestu a dveře s klikou, přičemž tyto motivy můžeme chápat jako odraz vstřícnosti, která se projevuje v klientčině chování. Stavení je obklopeno zahradou s ovocnými stromy. Klientka dům popisuje jako místo, ve kterém bydlí její rodina, tedy ona s manželem a dcerami. Dále pak mluví o tom, že se za život několikrát stěhovala. Poprvé s rodiči do Ústí nad Labem a později jako dospělá s manželem zpět na Vysočinu.

Klientka C

Oba obrázky klientky C jsou umístěny na papír otočený na šířku. Zatímco na prvním zabírá dům větší prostor, na druhém je dům menší. Nicméně i na druhém obrázku je patrné, že dům jako takový je velký a má spoustu pokojů (obr. 32, příloha). Stavba má velký počet oken (včetně střešních) a dvoje dveře. Před domem vede cesta a vedle stojí strom. Klientka shodně jako u prvního obrázku říká, že v domě by žila její rodina a že v takovém domě v reálu nikdy nebydlela. Dále vypráví o své rodině, o tetě, za kterou se v mládí přistěhovala, a o bratrancích, se kterými trávila prázdniny u babičky. Ti všichni by se prý do takového domu vešli. Sama prý ale s vlastní rodinou žila v bytě. Když ji pak syn jejími slovy „honem honem“ stěhoval do domova pro seniory, nestačila si vzít některé věci, na které nyní vzpomíná.

Klient D

Kresba domu klienta D je na první pohled rozdílná oproti jeho první kresbě. Autor ke ztvárnění úlohy tentokrát využil více barev. Dům samotný má podobný tvar i velikost. Na druhém obrázku je však umístěn na středu papíru (obr. 33, příloha). Zobrazení je plné detailů – strukturovaná střecha, cihlový komín, spodní část omítky. Jak již bylo uvedeno dříve, klient je na práci velmi soustředěný a v provedení je pečlivý. O domu na obrázku nehovoří jako o domu, ve kterém skutečně bydlel, ale spíše o jakémsi ideálu domku, ve kterém by mohl bydlet. Okolo domu je naznačena zahrada a potok. Zároveň se ve vzpomínce vrací i k domu, který opravdu před nástupem do domova pro seniory opustil. Na minulých setkání říkal, že tento dům přenechal synovci. Nyní však říká, že nemá, komu dům dát. Je patrné, že s péčí synovce o dům je nespokojený. Říká, že dům a zahrada vyžadují práci, kterou jim synovec nevěnuje. Dále naznačuje, že při poslední návštěvě našel v domě spoustu lahví od alkoholu a nepořádek. Proto je rozladěný při představě, že bude dům v synovcově vlastnictví chátrat.

Závěrečná reflexe: Téma domu s sebou už podruhé přineslo téma rodiny a rodinných vztahů. Ačkoliv klienti ze začátku stavbu popisovali neutrálně, otázku „kdo v domě bydlí“ vždy vztáhli k vlastní rodině. Mluví otevřeně a sdílejí svůj pohled na věc.

4.15 Dvanácté setkání – testování paměti

Jak již bylo uvedeno, první a poslední setkání bylo specifické. Na posledním setkání, jak klienti věděli z naší předchozí schůzky, bylo provedeno testování pomocí testů ALBA a POBAV.

Klienti byli testováni individuálně, jeden po druhém. Zatímco byl jeden klient se mnou na testování, na ostatní dohlížela pověřená sociální pracovnice zařízení. Klientům bylo vysvětleno, že se jedná o cvičení na paměť a že nemusí být nervózní z výsledku. Když byli všichni klienti otestováni, sešli jsme se společně v hobby místnosti. Na závěr jsme si s klienty udělali poslední reflexi, kde jsme se vraceli k jednotlivým schůzkám, povídali si o tématech, o průběhu, i o obrázcích, které namalovali.

Klientka A

Opakovaný test POBAV u klientky A ukázal, že klientka je schopna správně popsat celkem 12 obrázků z dvaceti. V oblasti vybavení byli její výsledky opět slabší. Vybavila si pouze 1 obrázek. V testu ALBA klientka dokázala větu správně zopakovat, stejně jako na prvním testování. Správně také předvedla všechna zadaná gesta. Klientka si však nevybavila ani jediné slovo z původní věty a u předváděných gest si nevybavila žádné.

Klientka C

V testu POBAV dokázala klientka pojmenovat správně 18 obrázků. Opět pojmenovala všechny, tedy 20, u dvou byl název chybný. Při vybavení si dokázala vybavit celkem 6 obrázků (což je u starších lidí bráno jako norma). Test ALBA ukázal, že dokáže správně zopakovat větu, tak také předvést zadaná gesta. Při vybavování dokázala zopakovat čtyři slova z původní šestislovné věty a správně předvést tři gesta.

Klient D

Při opakovaném testování klient D v testu POBAV správně pojmenoval 15 obrázků a správně si vybavil 6 (tedy opět hranice normy). V testu ALBA, stejně jako u prvního testování, správně

zopakoval všechna slova věty i předvedl všechna gesta. Při vybavení si dokázal správně vzpomenout na dvě slova z původní věty a předvedl správně všechna gesta.

Vyhodnocení obou testování pro přehlednost uvádíme v následující tabulce:

			Klientka A		Klientka C		Klient D	
			pojmenování opakování předvedení	vybavení	pojmenování opakování předvedení	vybavení	pojmenování opakování předvedení	vybavení
VVÝSLEDKY 1. TESTOVÁNÍ	POBAV (celkem 20)		10	0	17	6	12	5
	ALBA (celkem 6)	věta	6	0	6	2	6	2
	(celkem 6)	gesta	6	0	6	2	6	4
VÝSLEDKY 2. TESTOVÁNÍ	POBAV (celkem 20)		12	1	18	6	15	6
	ALBA (celkem 6)	věta	6	0	6	4	6	2
	(celkem 6)	gesta	6	0	6	3	6	6

4.16 Zhodnocení naplnění cílů terapie

Na tomto místě je třeba upozornit, že si uvědomujeme omezené možnosti zobecňování získaných údajů. Stejně jako v jakémkoliv jiném výzkumu, i zde existuje spousta faktorů, které mohly výsledky testů ovlivnit a jejich působení nebylo možné zcela eliminovat.

Je nutné brát v úvahu zejména fakt, že kognitivní schopnosti seniorů se mohou v průběhu času (a to i relativně krátkém) velmi měnit. Tyto schopnosti mohou být ovlivněny velkou škálou činitelů jako např. – zdravotní stav, spánkový deficit, únava, psychické naladění klienta, ne/podání léků apod.

S přihlédnutím k výše uvedenému lze říci, že po ukončení terapeutických sezení – na základě pozorování, informací od sociálních pracovníků a reflexí klientů – je možné zhodnotit, že **krátkodobé cíle** se podařilo naplnit. Naším cílem bylo zpočátku zejména klienty motivovat

k samotným sezením. Dalším cílem pak byla relaxace a rozvoj kreativity. Klienti se sezení účastnili v dobrém rozpoložení, vnímali čas strávený na sezení jako aktivně využitý, projevovali zájem o jednotlivé aktivity a při závěrečných reflexích zaznívalo, že se těší na příště.

V oblasti **střednědobých cílů** došlo k částečnému naplnění. Lze říci, že nejmarkantnější posun byl v oblasti rozvoje komunikace, a to jak uvnitř skupiny samotné, tak i ve vztahu klient – terapeut. S každým sezením byli klienti otevřenější, vstřícnější, komunikativnější. Projevovali zájem o druhé¹⁰ a po ukončení sezení mnohdy zůstávali v místnosti a pokračovali mezi sebou v hovoru. Jelikož klientka A i klient D byli v zařízení poměrně krátce (v době našeho prvního setkání klientka A 4. den, klient D 4. měsíc) došlo tak i k navázání komunikace a podpory vztahů mezi klienty nad rámec adaptačního procesu. Každé jednotlivé setkání bylo zaměřeno také na rozvoj jemné motoriky. Zařazování cviků s míčky, procvičování kolíčkového úchopu i práce s listy pro předškoláky tak měla nejen pomoci klientům uvolnit ruku před samotným kreslením, ale také celkově podpořit motoriku samotnou. Při každém sezení se také projevila schopnost klientů porozumět. A to, jak ve smyslu porozumět zadanému úkolu, tak také v přeneseném smyslu porozumět vlastním vnitřním procesům. S tím také úzce souvisí schopnost soustředit se na zadaný úkol a následně se k tématu vyjádřit. Klienti neměli problém se úkolu věnovat, pracovali soustředěně. Jak již bylo uvedeno, komunikace klienty často vedla ke vzpomínkám uloženým v dlouhodobé paměti. Proto jsme zejména na úvod setkání zařazovali na uvolnění i naladění skupiny otázky týkající se paměti krátkodobé.¹¹ Nutno zdůraznit, že v této oblasti je patrný deficit – přiměřený věku a zdravotnímu stavu klientů – a je proto vhodné tuto oblast dále rozvíjet.

4.17 Vyhodnocení šetření

Tato část se věnuje vyhodnocení hypotézy, která byla stanovena v úvodu praktické části absolventské práce. Výzkum byl zaměřený na možnosti arteterapie a jejího vlivu na kognitivní funkce u seniorů. Byla stanovena hypotéza: Arteterapie pomáhá seniorům zlepšit kognitivní funkce, se zaměřením na paměť.

¹⁰ Jak již bylo uvedeno, jedna klientka zcela skupinu pro nemoc opustila.

¹¹ Např. co jste měli včera k obědu, co jsme kreslili naposledy, jaké masopustní masky se účastnily obchůzky v zařízení apod.

Dle výsledků, které byly zjištěny prostřednictvím standardizovaných testů lze říci, že všichni klienti vykázali lepší výsledky v testu POBAV, tedy popisování obrázků a jejich následném vybavení. Nicméně celkově lze říci, že vybavovací schopnost testovaných nedoznala zásadního zlepšení. Podobně pak také v testu ALBA lze vidět mírný posun k lepšímu, ale i zde je patrný deficit v oblasti krátkodobé paměti. Jak bylo uvedeno výše, výsledky u klientů – seniorů může snadno ovlivnit řada faktorů a bylo by proto vhodné testy zopakovat znovu, aby bylo možné ověřit jejich výsledky.

V ostatních sledovaných oblastech kognitivních funkcí – komunikace či pozornosti – lze říci, že došlo v průběhu sezení ke zlepšení. Klienti neměli problém udržet pozornost při práci. Nutno však říci, že aktivity byly přizpůsobeny časem i náročností cílové skupině.

6 Závěr

Období stáří může být velmi náročné. Na úrovni fyzické i psychické dochází k involučním změnám, na které se váží také změny sociálního charakteru. Je to však také období, kdy se člověk ohlíží za svým životem. Pro seniory žijící v pobytovém zařízení sociálních služeb je důležité pevné začlenění se do nového prostředí v návaznosti na předchozí život. Ke správné adaptaci, nebo také jako možnost, jak se naučit žít se zhoršující se pamětí (popř. nástupem a propuknutím demence) je možno využít různé formy aktivizačních činností a terapií.

Předmětem této absolventské práce bylo zjistit možnosti využití arteterapie a realizovat arteterapeutická sezení pro klienty-seniory v sociálním pobytovém zařízení. Záměrem bylo podpořit vzájemnou komunikaci, rozvíjet vztahy mezi klienty, procvičit jemnou motoriku a stimulovat vybrané kognitivní funkce.

Povaha výzkumu je svým rozsahem spíše v kategorii případové studie či předvýzkumu, a proto nelze uvedená data nikterak generalizovat. Cílem této práce nebylo obsáhnout celou problematiku, ale spíše nastínit možnosti využití arteterapie v práci s touto cílovou skupinou a podpořit jednotlivé klienty.

Na základě reflexí od klientů, zpětné vazby od sociálních pracovníků zařízení a pozorování lze říci, že terapeutická sezení měla kladný vliv na podporu komunikace i vzájemných vztahů. Klienti velmi dobře spolupracovali, byli komunikativní a otevření. V rámci jednotlivých sezení se nad vytvořenými díly zamýšleli nad událostmi ze svého života a sdíleli je v rámci skupiny. Ačkoli jsou klienti zvyklí na aktivizační činnosti a různé formy výtvarného tvoření, zde ocenili a využili prostor, který jim byl poskytnut pro sdělení vlastních myšlenek, zážitků a zkušeností.

Je tedy zřejmé, že arteterapie je velmi vhodnou terapií pro seniory jako cílovou skupinu klientů. Je možné ji začlenit již do adaptačního procesu klienta, podpořit tvořením jemnou motoriku či ukotvit klienta v jeho životě zařazením reminiscenční terapie.

Summary

The subject of this graduate thesis was to find out the possibilities of using art therapy and to implement it for clients-seniors in a social residential facility. The intention was to support

mutual communication, develop relationships between clients and stimulate selected cognitive functions.

The scope of the research is rather in the category of case study or preliminary research, and therefore the given data cannot be generalized in any way. The goal of this work was not to cover the entire issue, but rather to outline the possibilities of using art therapy in working with this focus group and to support individual clients.

On the basis of reflections from clients, feedback from social workers of the facility and observations, it can be said that the therapeutic sessions had a positive effect on the support of communication and mutual relations. The clients cooperated very well, were communicative and open. During individual sessions, they reflected on events from their lives over the created works and shared them within the group. Although the clients are used to activation activities and various forms of creative activities, during art therapy sessions they appreciated the time provided for them to communicate their own thoughts, experiences and experiences.

It is therefore obvious that art therapy is a very suitable therapy for the elderly as a target group of clients. It is possible to integrate it already into the adaptation process of the client, to support fine motor skills through creation or to anchor the client in his life by including reminiscence therapy.

7 Použitá literatura a zdroje

BARTOŠ, A., Kognitivní funkce, soběstačnost a kognitivní syndromy, in Psychiatrie pro praxi, 2022, [online]. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2022/02/06.pdf>

BARTOŠ, A., Inovativní a původní české kognitivní testy Amnesia Light and Brief Assessment a Pojmenování obrázků a jejich vybavení a vyšetřovací metody v diagnostice kognitivních poruch a demencí, in Medicína pro praxi, 2022 [online]. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2022/01/07.pdf>

BENÍČKOVÁ, M., Muzikoterapie a edukace, Praha: Grada, 2017, ISBN 978-80-247-4238-0

BENÍČKOVÁ, M., Muzikoterapie a specifické poruchy učení. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3520-7

BEZDÍČEK, O., NIKOLAI, T., ŠTĚPÁNKOVÁ, H., Mírná kognitivní porucha a syndrom demence – vyšetření kognitivních funkcí, in Medicína pro praxi, 2014, [online]. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2014/06/08.pdf>

BUDZELOVÁ, K., LUDVIGH CINTULOVÁ, L., BUZALOVÁ, S., Sociální práce s osobami vyššieho veku. Nové Zámky: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, 2023. ISBN 978-80-8132-270-9

CAMBELL, J. Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-204-1

HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D., Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013, ISBN 978-80-247-4697-5

JANEČKOVÁ, H., Reminiscenční terapie, 1999, Česká Alzheimerovská společnost [online]. Dostupné z: <https://www.alzheimer.cz/res/archive/001/000238.pdf?seek=1432899414>

KLUCKÁ, J. Kognitivní trénink v praxi. Praha: Grada, 2009, ISBN. 978-80-247-5580-9

LIEBMANN, M., Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci. Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7178-864-3.

LHOTOVÁ, M., PEROUT, E., Arteterapie v souvislostech. Praha: Portál, 2018, ISBN 978-80-262-1272-0

- LHOTOVÁ, M. Arteterapie v péči o seniory. Praha: Pasparta, 2022, ISBN 978-80-88429-46-3
- MALČEK, J. Význam uplatnenia arteterapie u ľudí v pokročilej starobe, 2015, [online]. Dostupné z: <https://www.prohuman.sk/socialna-praca/vyznam-uplatnenia-arteterapie-u-ludi-v-pokrocilej-starobe>
- MALÍKOVÁ, E., Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb. Praha: Grada, 2020, ISBN 978-80-247-3148-3
- MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J., KODYMOVÁ, P. Sociální práce v praxi. Specifika různých cílových skupina a práce s nimi. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-818
- POTMĚŠILOVÁ, P., SOBKOVÁ, P., Arteterapie a artefietika nejen pro sociální pedagogy. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, ISBN 978-80-244-3120-8.
- SVOBODA, M., Psychologická diagnostika dospělých. Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-706-0
- ŠICKOVÁ-FABRICI, J., Základy arteterapie. Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-616-0
- VÁGNEROVÁ, M., Současná psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2014, ISBN 978-80-262-0696-5
- VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. Čeští senioři včera, dnes a zítra [online]. Brno: Výzkumné centrum Brno, 2004, Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/40330595_Cesti_seniori_vcera_dnes_a_zitra
- VIDOVIČOVÁ, L., RABUŠIC, L. Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti: zpráva z empirického výzkumu [online]. Brno: Výzkumném centrum Brno, 2003. Dostupné z https://www.researchgate.net/publication/39954468_Seniori_a_socialni_opatreni_v_oblasti_starnuti_v_pohledu_ceske_veřejnosti_zprava_z_empirickeho_vyzkumu?tp=eyJjb250ZXh0IjE7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InByb2ZpbGUjLCJwcmV2aW91c1BhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvbiJ9fQ
- ZÁKON č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. [online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>